

**EKSPERIMENTASI KONSELING INDIVIDU DENGAN TEKNIK
SELF MANAGEMENT UNTUK MEREDUKSI PERILAKU
KONSUMTIF PADA PESERTA DIDIK KELAS XI DI
SMA NEGERI 8 BANDAR LAMPUNG**

SKRIPSI

Diajukan untuk Melengkapi Tugas dan Memenuhi Syarat-syarat Guna
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)
Dalam Ilmu Tarbiyah dan Keguruan

Oleh

Tannisah

NPM : 1611080415

Jurusan : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam



**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
RADEN INTAN LAMPUNG
1442 H / 2021 M**

**EKSPERIMENTASI KONSELING INDIVIDU DENGAN TEKNIK
SELF MANAGEMENT UNTUK MEREDUKSI PERILAKU
KONSUMTIF PADA PESERTA DIDIK KELAS XI DI SMA
NEGERI 8 BANDAR LAMPUNG**

SKRIPSI

Diajukan untuk Melengkapi Tugas dan Memenuhi Syarat-syarat Guna
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)
Dalam Ilmu Tarbiyah dan Keguruan

Oleh :

Tannisah

NPM : 1611080415

Jurusan : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam

Pembimbing I : Defriyanto, S.I.Q., M.Ed

Pembimbing II : Iip Sugiharta, M.Si

**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN
UNIVERISTAS ISLAM NEGERI
RADEN INTAN LAMPUNG
1442 H / 2021 M**

ABSTRAK

Seiring perkembangan zaman yang modern, dapat memberi pengaruh terhadap perilaku konsumtif seseorang. Saat ini semakin banyak pusat perbelanjaan dan teknologi informasi dan komunikasi yang semakin canggih untuk memasarkan suatu produk, baik secara online maupun offline, hal ini terjadi dimana salah satu peserta didik kelas XI di SMA Negeri 8 Bandar Lampung dalam membeli suatu produk atau barang yang berlebihan. .

Penelitian ini bertujuan untuk membuktikan bahwa konseling individu dengan teknik *self management* dapat mereduksi perilaku konsumtif peserta didik kelas XI di SMA Negeri 8 Bandar Lampung.

Penelitian ini merupakan penelitian dengan menggunakan metode *Single Subject Research* (SSR) dengan desain A-B-A. Hasil menunjukkan adanya perubahan dengan penurunan perilaku konsumtif yang ditunjukkan oleh FO. Pada fase baseline A1, terlihat perilaku konsumtif FO meningkat. Pada fase intervensi B, diberikan perlakuan dengan tahap-tahap teknik *self management* yang menunjukkan hasil pengurangan perilaku konsumtif pada FO. Kemudian diberikan pengamatan kembali pada fase baseline A2 tanpa diberikannya intervensi dan menunjukkan hasil penurunan yang stabil. Berdasarkan hal tersebut, maka dapat dinyatakan bahwa perilaku konsumtif pada peserta didik kelas XI di SMA Negeri 8 Bandar Lampung dapat dikurangi dengan menggunakan teknik *self-management*.



KEMENTERIAN AGAMA

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG

FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN

Alamat : Jl. Let. Kol. H. Endro Suratmin Sukarame 1 Bandar Lampung 35131 Telp.(0721) 703260

PERSETUJUAN

**Judul Skripsi : EKSPERIMENTASI KONSELING INDIVIDU DENGAN
TEKNIK SELF MANAGEMENT UNTUK MEREDUKSI
PERILAKU KONSUMTIF PADA PESERTA DIDIK
KELAS XI DI SMA NEGERI 8 BANDAR LAMPUNG**

**Nama : Tannisah
NPM : 1611080415
Jurusan : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam
Fakultas : Tarbiyah dan Keguruan**

MENYETUJUI

**Untuk dimunaqosyahkan dan dapat dipertahankan dalam sidang munaqosyah
Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung**

Pembimbing I

**Defrivanto, S.I.O., M.Ed
NIP.197803192008011012**

Pembimbing II

Iip Sugiharta, M.Si

Mengetahui,

Ketua Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam

**Dr. Hj. Rifda El Fiah, M.Pd
NIP. 196706221994032002**



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG
FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN

Alamat : Jl. Let. Kol. H. Endro Suratmin Sukarame 1 Bandar Lampung 35131 Telp.(0721) 703260

PENGESAHAN

Skripsi dengan judul : **EKSPERIMENTASI KONSELING INDIVIDU DENGAN TEKNIK SELF MANAGEMENT UNTUK MEREDUKSI PERILAKU KONSUMTIF PADA PESERTA DIDIK KELAS XI DI SMA NEGERI 8 BANDAR LAMPUNG.** Disusun oleh **Tannisah NPM: 1611080415,** Jurusan: **Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam.** Telah dimunaqosyahkan pada Hari/Tanggal: **Senin/18 Januari 2021**

TIM MUNAQOSYAH

Ketua Tim Penguji : Prof. Dr. Hj. Nirva Diana, M.Pd

Sekretaris : Rahma Diani, M.Pd

Penguji Utama : Dr. Rika Damayanti, M.Kep., Sp.Kep.J

Penguji Pendamping I : Defriyanto, S.I.Q., M.Ed

Penguji Pendamping II : Iip Sugiharta, M.Si

Mengetahui,

Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan



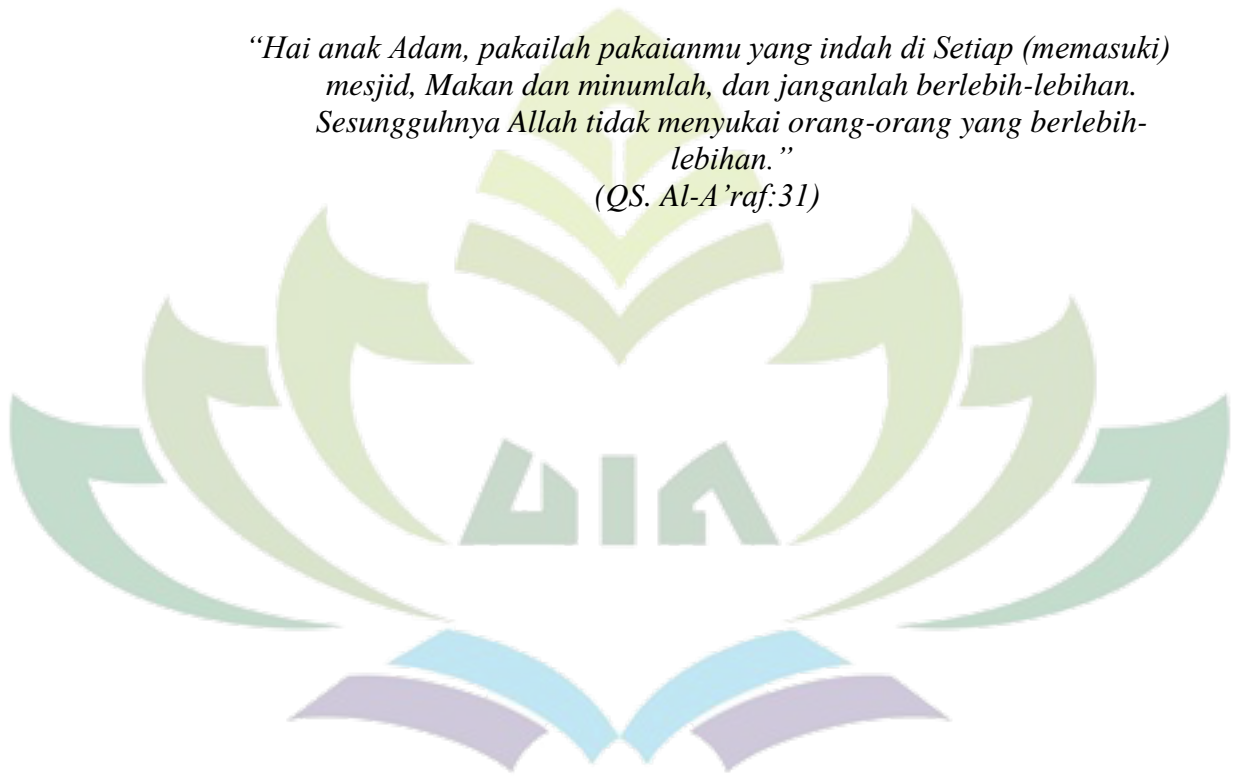
Prof. Dr. Hj. Nirva Diana, M.Pd
NIP. 196408281948032002

MOTTO

﴿ يَبْنِيْٓءَادَمَ خُذُوْا زِيْنَتَكُمْ عِنْدَ كُلِّ مَسْجِدٍ وَكُلُوْا وَاشْرَبُوْا

وَلَا تُسْرِفُوْا ۚ اِنَّهٗ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِيْنَ ﴾

“Hai anak Adam, pakailah pakaianmu yang indah di Setiap (memasuki) mesjid, Makan dan minumlah, dan janganlah berlebih-lebihan. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang berlebih-lebihan.”
(QS. Al-A'raf:31)



PERSEMBAHAN

Alhamdulillahirobbil`alamin, segala puji bagi Allah SWT atas semua nikmat, rahmat dan ridho-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas akhir skripsi ini. Skripsi ini ku persembahkan untuk :

1. Kedua orang tua ku, Ayah Bama dan Umi Saodah yang sangat aku cintai dan aku sayangi. Dua orang terhebat yang sangat penting dan berharga dalam hidupku, yang telah mendidik, membesarkan ku dengan rasa penuh cinta ,kasih sayang yang tulus, ikhlas dan sabar, senantiasa selalu memenuhi segala kebutuhanku, tak pernah berhenti mendoakanku, menemaniku dalam keadaan apapun.
2. Kedua kakak ku tercinta Tuti Handayani, A.md dan Siti Fatimah serta adikku Muhammad Abdul Rahman, kakak-kakak dan adik terbaik yang ku miliki dalam hidupku, yang selalu mengajarku hal-hal yang baik, memberikan cinta ,kasih sayang, semangat dan dukungan yang luar biasa, agar terselesaikannya skripsi ini
3. Kakak iparku, Deden Kurniawan yang turut memberikan doa, semangat dan dukungan agar skripsi ini dapat terselesaikan.
4. Sahabat-sahabatku, terima kasih untuk semua senyum, canda tawa yang telah kalian berikan untukku, selalu memberikan dukungan dan semangat dengan cara yang berbeda-beda sehingga memberikan kesan yang berwarna. Aku bersyukur memiliki sahabat seperti kalian.

5. Almamater Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung yang
kucintai sepenuh hati.



RIWAYAT HIDUP

Peneliti dilahirkan pada tanggal 18 Agustus 1998 di Kota Bandar Lampung, yang merupakan anak ketiga dari pasangan Bapak Darsim Bama dan Ibunda Saodah. Pendidikan formal peneliti dimulai dari Sekolah Dasar (SD) Negeri 3 Bumi Waras (2004-2010), Sekolah Menengah Pertama (SMP) Negeri 16 Bandar Lampung (2010-2013), dan Sekolah Menengah Atas (SMA) Negeri 8 Bandar Lampung (2013-2016).

Tahun 2016 peneliti terdaftar sebagai Mahasiswa Fakultas Tarbiyah dan Keguruan, Program Studi Bimbingan dan Konseling yang sekarang sudah berevolusi menjadi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam, Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung melalui jalur UMPTKIN. Selama kuliah, peneliti telah mengikuti kegiatan Kuliah Kerja Nyata (KKN) di desa Sumbermulyo Kecamatan Sumberejo Kabupaten Tanggamus selama 40 hari. Setelah itu peneliti mengikuti kegiatan Praktek Pengalaman Lapangan (PPL) di SMP Negeri 25 Bandar Lampung selama 50 hari. Peneliti pernah mendapatkan beasiswa PPA (Peningkatan Prestasi Akademik) pada tahun 2019.

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Puji syukur penulis ucapkan kepada Allah SWT yang Maha Pengasih lagi Maha Penyayang, yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis mampu menyelesaikan skripsi ini. Sholawat serta salam senantiasa tercurah kepada Nabi Muhammad SAW.

Skripsi dengan judul **“Eksperimentasi Konseling Individu Dengan Teknik Self Management Untuk Mereduksi Perilaku Konsumtif Pada Peserta Didik Kelas XI Di SMA Negeri 8 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2019/2020”** merupakan salah satu syarat untuk mendapatkan gelar sarjana pendidikan pada program studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung.

Dengan kerendahan hati disadari bahwa dalam penelitian skripsi ini penulis banyak mengalami kesulitan dan hambatan namun berkat bimbingan dan bantuan baik materil, moril dari berbagai pihak yang semoga mendapatkan keberkahan atas segala kebaikan yang telah dilakukan. Maka pada kesempatan ini penulis ingin sekali mengucapkan terima kasih setulus-tulusnya kepada :

1. Bunda Prof. Dr. Hj. Nirva Diana, M.Pd selaku Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung beserta jajarannya;

2. Bunda Dr. Hj. Rifda El Fiah, M.Pd selaku Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung;
3. Bunda Rahma Diani, M.Pd selaku sekretaris Program Studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung;
4. Bapak Defriyanto, S.I.Q., M.Ed selaku Pembimbing I yang tak kenal lelah dengan sabar memberikan bimbingan, masukan, arahan dan motivasi yang luar biasa bagi penulis. Walaupun banyak sekali tugas dan tanggung jawab yang bapak emban tetapi selalu menyempatkan waktunya dalam proses penyelesaian skripsi ini.
5. Bapak Iip Sugiharta, M.Si selaku Pembimbing II yang selalu sabar memberikan bimbingan, masukan, arahan dan motivasi yang luar biasa bagi penulis. Walaupun banyak sekali tugas dan tanggung jawab yang bapak emban tetapi selalu menyempatkan waktunya dalam proses penyelesaian skripsi ini.
6. Bapak dan Ibu Dosen Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam, Terimakasih atas bimbingan dan ilmu yang telah diberikan selama ini;
7. Ibu Dra. Zusmizawati, MM. selaku Kepala Sekolah SMA Negeri 8 Bandar Lampung yang telah memberikan izin untuk melakukan pra dan penelitian.

8. Ibu Gusri Mulyani, S.Pd selaku Pendidik Bimbingan Konseling di sekolah yang telah mendampingi serta membantu proses pra penelitian dan penelitian sehingga dapat terselesaikannya skripsi ini;
9. Ayah dan umi tercinta, terima kasih atas segala apapun yang telah diberikan kepada penulis;
10. Kakak dan adik beserta keluarga besar yang telah memberikan dukungan dan bantuan;
11. Sahabat-sahabatku sejak SMP sampai saat ini The Gembel's (Alifah Rahma Sari, Cynthia Resti, Vinka Leonita), serta sahabatku Mila Iranda sejak SMA sampai saat ini, terima kasih atas segala sesuatu yang telah diberikan dan terima kasih telah hadir di hidupku.
12. Sahabat Seperjuanganku Annisa Wahyuni, S.Pd , terima kasih telah menemaniku dari awal menjadi mahasiswa sampai saat ini, menemaniku dalam suka dan duka, selalu memberikan dukungan, semangat, serta berbagi pemikiran sehingga skripsi ini dapat terselesaikan;
13. Teman-temanku Adam, Ratika, Ulfa, Kiky, Dina, Mira dan seluruh teman-teman kelas H yang telah menemaniku dari awal menjadi mahasiswa sampai saat ini, terima kasih untuk semua hal yang kita lalui bersama selama ini;

14. Teman-teman Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam angkatan 2016 terima kasih selalu mendukung dan memberikan semangat selama proses perkuliahan bahkan sampai akhir perkuliahan;
15. Teman-teman KKN dan PPL, terima kasih atas semua dukungan dan semangat selama ini.
16. Alamat Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung tercinta
17. Semua pihak yang telah membantu yang tidak dapat disebutkan satu persatu, terima kasih banyak semuanya.

Semoga semua bantuan, perhatian dan kebaikan lainnya yang telah diberikan menjadi ladang pahala dan keberkahan untuk semuanya. Penulis menyadari dalam penelitian skripsi ini masih banyak kekurangan dan kesalahan, oleh karena itu segala bentuk kritik dan saran yang bersifat membangun sangat penulis harapkan. Akhir kata semoga karya ini dapat berguna dan bermanfaat bagi kita semua.

Wassalamu'alaikum Warhamatullahi Wabarakatuh

Bandar Lampung, Januari 2021

Penulis

Tannisah

NPM. 1611080415

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR GRAFIK	xvi
DAFTAR GAMBAR.....	xvii
DAFTAR LAMPIRAN	xviii

BAB I PENDAHULUAN

A. Penegasan Judul	1
B. Alasan Memilih Judul	4
C. Latar Belakang Masalah.....	5
D. Identifikasi Masalah	16
E. Batasan Masalah.....	16
F. Rumusan Masalah	17
G. Tujuan dan Manfaat Penelitian	17
H. Ruang Lingkup Penelitian.....	17

BAB II LANDASAN TEORI

A. Konseling Individu.....	19
1. Pengertian Konseling Individu.....	19
2. Tujuan dan Fungsi Konseling Individu.....	20
3. Prinsip Konseling Individu	22
4. Waktu dan Tempat Pelaksanaan Konseling Individu	23
5. Prosedur Pelaksanaan Konseling Individu.....	24
6. Teknik Konseling Individu	27
7. Kegiatan Pendukung Konseling Individu	31
8. Konseling Individu Dalam Islam	32
B. Teori Belajar.....	34
1. Struktur Kepribadian	35
2. Dinamika Kepribadian	38
C. Teknik <i>Self Management</i>	38
1. Pengertian <i>Self Management</i>	43
2. Tujuan <i>Self Management</i>	43
3. Manfaat <i>Self Management</i>	43
4. Prinsip Teknik <i>Self Management</i>	44
5. Teknik Konseling <i>Self Management</i>	45
6. Tantangan dan Hambatan Dalam <i>Self Management</i>	48
D. Perilaku Konsumtif	49
1. Pengertian Perilaku Konsumtif	49
2. Dampak Negatif Perilaku Konsumtif	50
3. Karakteristik Perilaku Konsumtif	51
4. Aspek-Aspek Perilaku Konsumtif	52
5. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Perilaku Konsumtif	54

E. Penelitian yang Relevan.....	55
F. Kerangka Berfikir.....	60

BAB III METODELOGI PENELITIAN

A. Pendekatan dan Jenis Penelitian.....	61
B. Lokasi Penelitian.....	62
C. Subjek Penelitian.....	63
D. Teknik Pengumpulan Data.....	63
1. Observasi.....	63
2. Wawancara.....	63
3. Dokumentasi	64
E. Instrumen Penelitian.....	64
1. Pengembangan Instrumen Penelitian	64
2. Judgment Instrumen Penelitian	65
F. Analisis Data	65
1. Analisis Dalam Kondisi	66
2. Analisis Antar Kondisi.....	67
3. Teknik Analisis Data.....	67

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Umum Objek Penelitian	70
1. Deskripsi Profil SMA Negeri 8 Bandar Lampung	70
B. Deskripsi Hasil Penelitian	77
1. Deskripsi Hasil Instrumen Perilaku Konsumtif	77
2. Deskripsi <i>Single Subject</i> Baseline (A) Perilaku Konsumtif	78
3. Deskripsi <i>Single Subject</i> Intervensi (B) Perilaku Konsumtif	79
4. Deskripsi <i>Single Subject</i> Baseline (A2) Perilaku Konsumtif	81
C. Analisis Data	84
1. Analisis Data Dalam Kondisi	84
2. Analisis Data Antar Kondisi	91
D. Pembahasan.....	94
E. Keterbatasan Penelitian.....	97

BAB V KESIMPULAN

A. Kesimpulan	98
B. Saran.....	99

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel Halaman

1. Data Pra Penelitian	10
2. Skor Baseline (A) Perilaku Konsumtif	78
3. Skor Intervensi (B) Perilaku Konsumtif	80
4. Skor Baseline (A2) Perilaku Konsumtif	82
5. Skor Keseluruhan Kondisi	83

DAFTAR GAMBAR

Gambar Halaman

1. Kerangka Berpikir 60



DAFTAR GRAFIK

Grafik Halaman

1. Kondisi Baseline (A) Perilaku Konsumtif	79
2. Kondisi Intervensi (B) Perilaku Konsumtif	81
3. Kondisi Baseline (A2) Perilaku Konsumtif	82
4. Keseluruhan Kondisi	83
5. Stabilitas Kecenderungan	88
6. Kecenderungan Jejak Data	89
7. Data Antar Kondisi	91



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran

1. Transkrip wawancara pendidik BK
2. Kisi-kisi wawancara konseli
3. Pedoman Instrumen
4. Catatan Membeli Produk
5. RPL
6. Surat Izin Orang Tua
7. Surat Izin Konseli
8. Surat Balasan Penelitian
9. Surat Keterangan Validasi
10. Surat Pernyataan Orisinalitas
11. Dokumentasi

BAB I

PENDAHULUAN

A. Penegasan Judul

Penegasan judul ini dimaksudkan untuk mendapatkan suatu gambaran yang lebih jelas dan menghindari adanya kesalahpahaman dalam mengartikan penelitian ini yang berjudul “**Eksperimentasi Konseling Individu dengan Teknik *Self-Management* Untuk Mereduksi Perilaku Konsumtif Pada Peserta Didik Kelas XI Di SMA Negeri 8 Bandar Lampung**” maka peneliti akan menguraikan beberapa istilah pokok yang terdapat pada judul tersebut :

1. Eksperimentasi

Eksperimentasi berasal dari kata dasar eksperimen. Eksperimen merupakan suatu kegiatan percobaan untuk meneliti suatu peristiwa atau gejala yang muncul pada kondisi tertentu, dengan cara melakukan pengamatan dan kontrol yang cermat, sehingga dapat diketahui hubungan sebab akibat dari munculnya gejala-gejala tersebut.

2. Konseling Individu

Secara etimologis, istilah konseling berasal dari bahasa latin, yaitu “concilium” yang berarti “dengan” atau “bersama” yang dirangkai dengan “menerima” atau “memahami”. Sedangkan dalam bahasa Anglo-Saxon, istilah konseling berasal dari “sellan” yang berarti menyerahkan” atau menyampaikan”.

Konseling individu dapat dimaknai sebagai suatu bantuan dari pembimbing kepada terbimbing (individu) agar dapat mencapai tujuan dan tugas perkembangan pribadi dalam mewujudkan pribadi yang mampu bersosialisasi dan menyesuaikan diri dan lingkungan secara baik.¹

3. Teknik *Self-Management*

Self-management adalah prosedur dimana seseorang mengarahkan atau mengatur perilakunya sendiri. Pada prosedur ini biasanya subjek terlibat pada lima komponen dasar yaitu : menentukan perilaku sasaran, memonitor perilaku tersebut, memilih prosedur yang akan diterapkan, melaksanakan prosedur tersebut serta mengevaluasi efektivitas prosedur tersebut.²

4. Mereduksi yaitu berasal dari kata dasar reduksi yang berarti penurunan atau pengurangan suatu tindakan.

¹ Tohirin, *Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah Dan Madrasah (Berbasis Intregasi)* (Jakarta: Raja Wali Pers, 2014), h. 112.

² Mochamad Nursalim, *Strategi Dan Intervensi Konseling* (Jakarta : PT Indeks, 2014), h. 150

5. Perilaku Konsumtif

Perilaku konsumtif dapat diartikan sebagai suatu tindakan memakai produk yang tidak tuntas. Artinya, belum habis sebuah produk yang dipakai seseorang telah menggunakan produk jenis yang sama dari merek lainnya atau dapat disebutkan, membeli barang karena adanya hadiah yang ditawarkan atau membeli suatu produk karena banyak orang memakai barang tersebut.³

6. Peserta Didik

Siswa sebagai peserta didik merupakan salah satu input yang ikut menentukan keberhasilan proses pendidikan.⁴

6. SMA Negeri 8 Bandar Lampung merupakan Sekolah Menengah Atas yang terletak di Teluk Betung tepatnya di Jalan Laksamana Malahayati No. 27 Teluk Betung Selatan Bandar Lampung.

Berdasarkan istilah yang sudah dijelaskan diatas, maka yang dimaksud dengan dengan judul **“Eksperimentasi Konseling Individu dengan Teknik *Self-Management* Untuk Mereduksi Perilaku Konsumtif Pada Peserta Didik Kelas XI Di SMA Negeri 8 Bandar Lampung”** secara keseluruhan yaitu proses atau cara pemberian layanan konseling individu dengan teknik *self-management* untuk mereduksi perilaku konsumtif peserta didik tersebut.

³ Sumartono, *Terperangkap dalam Iklan (Meneropong Imbas Pesan Iklan Televisi)* (Bandung : Alfabeta, 2002),h. 117.

⁴ Hasbullah, *Otonomi Pendidikan* (Jakarta: PT Rajawali Pers, 2010), h. 121

B. Alasan Memilih Judul

Adapun yang menjadi alasan peneliti untuk memilih judul skripsi Eksperimentasi Konseling Individu dengan Teknik *Self-Management* Untuk Mereduksi Perilaku Konsumtif Pada Peserta Didik Kelas XI Di SMA Negeri 8 Bandar Lampung, sebagai berikut:

1. Perilaku konsumtif merupakan suatu tindakan konsumen dalam membeli, menggunakan, dan mengambil keputusan dalam memilih suatu barang yang lebih mementingkan keinginan daripada kebutuhannya. Pola konsumsi seperti ini dapat terjadi di kalangan remaja khususnya peserta didik dimana mereka merupakan kelompok yang suka mencoba-coba hal-hal yang dianggap baru. Mereka mempunyai sudut pandang nya sendiri, keinginan yang tidak realistik akan membuatnya merasa kecewa apabila ia tidak mampu mencapai keinginan nya. Keinginan dalam membeli suatu produk atau barang secara berlebihan ini dapat menimbulkan perilaku konsumtif pada remaja / peserta didik apabila dibiarkan terus menerus akan merugikan baik diri sendiri maupun orang di sekitarnya atas apa yang ia lakukan untuk mendapatkan hal yang ia inginkan, oleh karena itu peneliti ingin mencoba mereduksi perilaku konsumtif pada peserta didik.

2. Layanan konseling individu dengan teknik *Self-management* ini yang akan peneliti laksanakan terhadap salah satu peserta didik kelas

XI di SMA Negeri 8 Bandar Lampung diharapkan dapat mereduksi perilaku konsumtif .

C. Latar Belakang

Banyak persoalan tentang bagaimana cara melakukan pemenuhan kebutuhan hidup yang selalu dihadapi oleh setiap manusia sejak zaman dahulu kala. Pada zaman pra sejarah manusia memenuhi kebutuhan hidupnya dengan berburu dan hidup berpindah-pindah, dengan berjalannya waktu manusia mulai menggunakan pikirannya untuk hidup menetap dan bercocok tanam. Dari perilaku tersebut dapat diketahui bahwa manusia akan selalu berusaha memenuhi kebutuhan hidupnya secara maksimal bahkan dengan pengorbanan tertentu.

Saat ini semakin banyak pusat perbelanjaan dan teknologi informasi dan komunikasi yang semakin canggih untuk memasarkan suatu produk, baik secara online maupun offline. Pusat perbelanjaan yang saat ini sedang digandrungi oleh lapisan masyarakat ialah pusat perbelanjaan online, karena berbelanja melalui online sangat memudahkan seseorang hanya dengan mencari toko atau pusat belanja melalui gadget dan dapat memilah milih produk atau barang yang ingin dibeli. Selain itu, setiap harinya seseorang dihadapkan dengan berbagai macam iklan-iklan yang menarik serta potongan harga (discount) produk barang maupun jasa. Hal tersebut secara tidak langsung mempengaruhi peningkatan membeli seseorang. Terjadinya peningkatan membeli tersebut juga dikarenakan seseorang tidak lagi berpusat hanya pada pemenuhan kebutuhannya saja,

melainkan untuk memenuhi keinginan-keinginannya. Pola konsumsi seperti ini terjadi pada hampir semua lapisan masyarakat, meskipun dengan kadar yang berbeda-beda. Remaja merupakan kelompok yang berorientasi konsumtif karena kelompok ini suka mencoba-coba hal-hal yang dianggap baru.⁵

Remaja, dalam bahasa aslinya disebut *adolescence*, yang berasal dari bahasa Latin *adolescere* yang berarti tumbuh atau tumbuh mencapai kematangan. Masa remaja, menurut Mappiare, berlangsung antara umur 12 sampai dengan 21 tahun bagi wanita dan bagi pria berlangsung antara umur 13 tahun sampai dengan 22 tahun. Masa remaja merupakan fase perkembangan dimana yang sangat mencolok baik secara fisik, psikologi, emosional, maupun sosial. Menurut Hurlock salah satu ciri dari masa remaja adalah masa mencari identitas, dimana seorang remaja mencari jati dirinya.⁶ Remaja mengalami proses pembentukan dalam perilakunya, dengan cara remaja mencari dan berusaha untuk mencapai pola diri yang ideal, dengan mulai mendambakan identitas diri dan tidak puas lagi menjadi sama dengan teman-temannya dalam segala hal, akibatnya remaja berusaha menampilkan diri remaja agar menarik perhatian orang lain.

Dalam memandang kehidupan, remaja cenderung mempunyai sudut pandang nya sendiri. Ia melihat dirinya sendiri dan orang lain dengan sebagaimana yang ia inginkan bukan sebagaimana adanya baik hal yang

⁵ Nur Fitriyani, Presetyo Budi Widodo, and Nailul Fauziah, "Hubungan Antara Konformitas Dengan Perilaku Konsumtif Pada Mahasiswa Di Genuk Indah Semarang," *Jurnal Psikologi Undip* 12, no. 1 (2013): 1–14, <https://doi.org/10.14710/jpu.12.1.1-14>.

⁶Elizabeth B Hurlock, *Psikologi Perkembangan* (Jakarta : Erlangga, 2003),h. 208.

menyangkut cita-cita maupun keinginan remaja itu sendiri. Cita-cita maupun keinginan yang tidak realistis akan membuatnya merasa kecewa apabila ia tidak mampu mencapai tujuan yang sudah ia tetapkan. Dalam hal menampilkan diri remaja inilah yang merupakan salah satu menjadi penyebab kebingungan remaja untuk menentukan siapakah dirinya, yang kemudian lambat laun akan menjadi puncak terjadinya penyimpangan perilaku dalam kehidupan remaja.

Dari pernyataan diatas, pengendalian diri dapat diterapkan untuk diri remaja. Pengendalian diri atau disebut juga kendali diri dapat pula diartikan sebagai suatu aktivitas pengendalian tingkah laku. Pengendalian tingkah laku mengandung makna, yaitu melakukan pertimbangan-pertimbangan terlebih dahulu sebelum memutuskan sesuatu untuk bertindak.⁷

Peneliti menyimpulkan bahwa yang dimaksud dengan pengendalian diri adalah suatu kondisi dimana bagaimana cara seseorang dalam mengatur atau menguasai dirinya, sehingga ia dapat bertindak laku sesuai pertimbangan yang telah ia buat sebelum memutuskan sesuatu dalam bertindak seperti berbagai keinginan yang menggebu-gebu . Bentuk atau sikap pengendalian diri itu sendiri salah satu nya ialah remaja dapat menerapkan pola hidup hemat dan sederhana karena pada dasarnya dalam diri remaja terdapat keinginan yang dimana ia ingin mendapatkan semua

⁷M. Nur Ghufroon, Rini Risnawita S, *Teori-teori Psikologi* (Yogyakarta : Ar Ruzz Media, 2011),25.

apa yang ia inginkan. Akan tetapi untuk memenuhi kebutuhan, remaja memerlukan biaya sedangkan remaja pada umumnya belum mampu bekerja untuk memenuhi kebutuhannya. Hal ini merupakan penyebab timbulnya masalah baru seperti berbohong kepada orang tua, meminjam uang kepada teman, dan lain sebagainya.

Dalam perspektif riset perilaku konsumen mengemukakan bahwa dalam membeli produk maupun jasa tertentu hanya untuk memperoleh kesenangan, menciptakan fantasi, atau perasaan emosi saja yang disebut dengan perspektif pengalaman (*experiential perspective*).⁸ Hal ini dapat dilihat pada remaja dalam memilih dan membeli sesuatu sering kali tidak memikirkan manfaatnya. Remaja ingin menunjukkan diri bahwa ia juga dapat mengikuti mode yang sedang *trend*, sehingga remaja tidak pernah puas dengan apa yang dimilikinya, hal ini yang menyebabkan remaja mengkonsumsi barang dan jasa tanpa berpikir panjang. Perilaku konsumtif dapat terus mengakar di dalam gaya hidup sekelompok remaja, seiring perkembangan kehidupan mereka akan menjadi orang-orang dengan gaya hidup konsumtif dan hedonis. Gaya hidup yang berorientasi pada suatu kemewahan hanya sekedar untuk memuaskan kesenangan diluar kebutuhan merupakan aktivitas yang dapat menimbulkan sifat pemborosan dan berlebih-lebihan seperti yang tertera dalam Al-qur'an (QS. Al-Isra :26-27).:

⁸Morris B. Holbrook and Elizabeth C. Hirschman, "The Experiential Aspects of Consumption: Consumer Fantasies, Feelings, and Fun," *Journal of Consumer Research*, 1982, <https://doi.org/10.1086/208906>.

وَأَاتِ ذَا الْقُرْبَىٰ حَقَّهُ وَالْمِسْكِينَ وَابْنَ السَّبِيلِ وَلَا تُبَذِّرْ
تَبَذِيرًا ۚ إِنَّ الْمُبَذِّرِينَ كَانُوا إِخْوَانَ الشَّيَاطِينِ ۖ وَكَانَ
الشَّيْطَانُ لِرَبِّهِ كَفُورًا ۚ

Artinya :

*Dan berikanlah kepada keluarga-keluarga yang dekat akanhaknya, kepada orang miskin dan orang yang dalam perjalanan dan janganlah kamu menghambur-hamburkan (hartamu) secara boros. Sesungguhnya pemboros-pemboros itu adalah saudara-saudara syaitan dan syaitan itu adalah sangat ingkar kepada Tuhannya.*⁹

Adapun hadist yang menjelaskan tentang perilaku konsumtif
Telah diriwayatkan dari Amr bin Syu'aib dari ayahnya dari kakeknya,
beliau berkata : Rasulullah shallallahu 'alaihi wa sallam bersabda :

كُلْ ، وَاشْرَبْ ، وَالْبَسْ ، وَتَصَدَّقْ فِي غَيْرِ سَرَفٍ وَلَا مَخِيلَةٍ

Artinya: “Makanlah !, minumlah !, berpakainlah ! serta bersedekahlah !
tanpa berlebihan dan sombong.” (HR. Abu Dawud, Ahmad dan Al-
Bukhari secara mu'allaq) .¹⁰

Dari ayat dan hadist diatas, sudah jelas bahwa kita sebagai manusia
khusus nya kaum muslim harus lebih selektif dalam memilih dan
membelanjakan harta. Membelanjakan harta juga harus sesuai kebutuhan
dan tidak terlalu erat dengan keinginan, karena keinginan tersebutlah yang
menimbulkan konsumtif secara berlebihan.

Adapun beberapa faktor yang mendukung terjadinya perilaku konsumtif
seperti faktor ekonomi, pendidikan, dan pergaulan. Tidak menutup

⁹Departemen Agama RI, *Al-Qur'an Dan Terjemahannya*, 284.

¹⁰ Diriwayatkan oleh Ahmad dalam Musnad-nya" : (6695), An-Nasa'i : (2559), dan Al-Bukhari secara Mu'allaq dalam Kitab Libas (7/140), "No Title," n.d.

kemungkinan meski dari strata ekonomi menengah bawah juga dapat berperilaku konsumtif.

Berikut ini dijelaskan data indikator perilaku konsumtif pada siswa kelas XI Y.

Tabel 1
Data Perilaku Konsumtif Peserta Didik Kelas XI Y

Nama	1	2	3	4	5	6	7	8	Jumlah
MPA		√		√				√	3
DAN	√				√			√	3
A	√		√					√	3
SW		√			√		√	√	4
K	√		√	√				√	4
ARD		√	√		√			√	4
HA	√		√	√				√	4
AB		√		√				√	3
U		√		√	√			√	4
ISP						√		√	2
FH						√	√	√	3
LS	√	√	√					√	4
ANR	√				√			√	3
AYL		√		√		√			3
NP		√	√		√		√		4
MRS		√		√				√	3
RR		√		√		√		√	4
DD	√		√					√	3
NA		√				√			2
FO		√	√	√	√		√	√	6
MMJ	√		√			√		√	4
HNP	√		√			√		√	4
IRD		√		√		√	√	√	5
MGA	√	√	√			√		√	5
NS		√	√	√	√		√		5
DAS		√	√			√	√	√	5
RH	√		√	√	√		√		5
R				√				√	2

Keterangan Indikator Perilaku Konsumtif:

1. Membeli produk karena iming-iming hadiah.

Individu membeli suatu barang karena adanya hadiah yang ditawarkan jika membeli produk atau barang tersebut.

2. Membeli produk karena kemasannya menarik.

Individu sangat mudah terbujuk untuk membeli produk atau barang yang dibungkus dengan rapi dan dihias dengan warna-warna menarik. Artinya, motivasi untuk membeli produk tersebut hanya karena produk tersebut dibungkus rapi dan menarik.

3. Membeli produk demi menjaga penampilan diri dan gengsi.

Individu mempunyai keinginan membeli yang tinggi, karena pada umumnya individu mempunyai ciri khas dalam berpakaian, berdandan, gaya rambut, dan sebagainya dengan tujuan agar individu selalu berpenampilan yang dapat menarik perhatian yang lain. Individu membelanjakan uangnya lebih banyak untuk menunjang penampilan diri.

4. Membeli produk atas pertimbangan harga (bukan atas dasar manfaat atau kegunaannya).

Individu cenderung berperilaku yang ditandai oleh adanya kehidupan mewah sehingga cenderung menggunakan segala hal yang dianggap paling mewah.

5. Membeli produk sekedar untuk menjaga simbol status.

Individu mempunyai kemampuan beli yang tinggi baik dalam berpakaian, berdandan, gaya rambut dan sebagainya sehingga hal tersebut dapat menunjang sifat eksklusif dengan barang yang mahal dan memberi kesan berasal dari kelas sosial yang lebih tinggi. Dengan membeli suatu produk dapat memberikan simbol status agar terlihat lebih keren dimata orang lain.

6. Memakai produk karena unsur konformitas terhadap model yang mengiklankan.

Individu cenderung meniru perilaku tokoh yang diidolaknya dalam bentuk menggunakan segala sesuatu yang dapat dipakai tokoh idolanya. Individu juga cenderung memakai dan mencoba produk yang ditawarkan bila ia mengidolakan publik figure produk tersebut.

7. Munculnya penilaian bahwa membeli produk dengan harga mahal akan menimbulkan rasa percaya diri yang tinggi.

Individu sangat terdorong untuk mencoba suatu produk karena mereka percaya apa yang dikatakan oleh iklan yaitu dapat menimbulkan rasa percaya diri.

8. Mencoba lebih dari dua produk sejenis (merek berbeda).

Individu akan cenderung menggunakan produk yang jenis sama dengan merek yang lain dari produk sebelum ia gunakan, meskipun produk tersebut belum habis dipakainya.¹¹

¹¹ Sumartono, *Terperangkap Dalam Iklan (Meneropong Imbas Pesan Iklan Televisi)* (Bandung : Alfabeta, 2002), 119.

Berdasarkan Tabel 1 diatas terdapat beberapa peserta didik kelas 11 Y memiliki masalah dalam perilaku konsumtif. Hal tersebut dapat dilihat pada salah satu peserta didik kelas 11 Y yang lebih banyak memilih indikator perilaku konsumtif tersebut. Dari hasil pra penelitian di lapangan, peneliti sedikit mengalami kesulitan dalam mengobservasi peserta didik khususnya peserta didik kelas 11 karena tidak seperti mahasiswa bisa dilihat secara kasat mata penampilan atau fashion nya seperti penampilan menggunakan aksesoris secara bergantian atau bisa dikatakan menggunakan lebih dari dua aksesoris.

Pada dasarnya peserta didik dalam berpenampilan mengikuti peraturan sekolah seperti memakai seragam lengkap, tidak menggunakan make up dan aksesoris yang berlebihan, sehingga jika melihat secara langsung sedikit sulit untuk mengetahui peserta didik yang terindikasi perilaku konsumtif, hal ini sependapat dengan hasil wawancara peneliti dengan salah satu Pendidik Bimbingan Konseling (BK) di SMA Negeri 8 Bandar Lampung.¹² Dalam pra penelitian, untuk mengetahui peserta didik yang terindikasi perilaku konsumtif peneliti menggunakan tabel indikator perilaku konsumtif. Dari hasil tabel indikator perilaku konsumtif, diketahui terdapat salah satu peserta didik yang terindikasi perilaku konsumtif. Peneliti melakukan wawancara dengan bendahara kelas yaitu NA. NA mengemukakan

¹²Gusri Mulyani, (Pendidik Bimbingan dan Konseling), *Wawancara dengan peneliti*, SMA Negeri 8 Bandar Lampung, 7 Januari 2020.

bahwa gejala siswa tersebut jika istirahat atau di luar jam pelajaran suka membeli makanan yang cukup banyak, terkadang membeli makanan dari luar sekolah menggunakan jasa pengantar makanan melalui aplikasi.¹³

Disamping itu, untuk mendapatkan data yang lebih luas peneliti mewawancarai teman dekat FO yaitu NS. NS lebih sering dengan FO di sekolah maupun diluar sekolah. Berdasarkan hasil wawancara dengan NS, NS mengemukakan bahwa FO disekolah suka membeli makanan yang cukup banyak dihitung dari dua kali istirahat di luar jam pelajaran, uang saku FO sekitar 30-50 ribu rupiah per hari. Diluar sekolah, FO sering menggunakan aksesoris dan kosmetik lebih dari dua produk dalam berpenampilan. NS juga mengemukakan bahwa apabila akhir pekan terkadang FO mendapatkan uang saku hingga mencapai 100 ribu rupiah untuk membelanjakan barang maupun hanya makan dan minum saja bersama teman-temannya.¹⁴

Tidak hanya menggunakan hasil wawancara bendahara kelas dan NS saja, peneliti mencoba melakukan wawancara kepada FO tentang permasalahan perilaku konsumtif dan didapat hasil seperti yang diharapkan sesuai dengan hasil wawancara dari bendahara kelas dan NS. Siswa yang berinisial FO tersebut mengakui sendiri permasalahan yang ada pada dirinya yaitu memiliki perilaku konsumtif. FO

¹³ NA, (Siswa Bendahara Kelas), Wawancara Dengan Peneliti, SMA Negeri 8 Bandar Lampung, 9 Januari 2020.

¹⁴NS, (Teman dekat konseli), *Wawancara dengan peneliti*, SMA Negeri 8 Bandar Lampung, 13 Januari 2020.

mengatakan ketika membeli produk ia suka melihat kemasan yang menurutnya menarik, lucu sesuai dengan warna kesukaannya ia akan membelinya. Selain itu, ketika FO melihat teman-teman nya membeli produk atau barang yang terbaru ia langsung mencari produk atau barang tersebut lalu membelinya. FO juga mengatakan jika produk atau barang tersebut belum ia dapatkan maka ia akan memikirkan terus menerus bahkan sampai terbawa mimpi disaat tidur, terkadang dalam membeli produk FO juga tidak mempermasalahkan harganya. Baginya, mempunyai produk atau barang yang terbaru atau bisa dikatakan yang sedang *trend* dan mahal itu menjadi salah satu timbulnya rasa percaya diri yang tinggi dalam dirinya.¹⁵

Menurut peneliti, perilaku seperti ini akan menjadi sebuah permasalahan karena perilaku konsumtif ini tidak hanya dapat merugikan diri sendiri melainkan orang-orang di sekitarnya seperti orang tua, saudara, dan teman dekatnya. Melihat fenomena di lapangan mengenai perilaku konsumtif peserta didik tersebut, maka peserta didik yang mempunyai perilaku konsumtif sebaiknya segera mendapatkan upaya penanganan dan pengentasan. Upaya penanganan masalah perilaku konsumtif ini dapat memanfaatkan layanan bimbingan konseling yang ada. Peneliti akan menggunakan Teknik *Self Management* dalam masalah ini.

¹⁵FO, (Konseli), *Wawancara dengan peneliti*, SMA Negeri 8 Bandar Lampung, 15 Januari 2020.

Teknik *self management* merupakan suatu proses dimana konseli mengarahkan atau mengatur perubahan tingkah laku mereka sendiri kearah yang lebih baik, dengan menggunakan keterampilan yang diperoleh dari sesi konseling.

D. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut:

1. Remaja khususnya di kalangan sekolah menengah atas merupakan salah satu kelompok sosial di dalam masyarakat yang rentan terhadap pengaruh gaya hidup, mode dan trend yang sedang berkembang saat ini.
2. Makna konsumsi suatu barang bukan lagi dilihat sebagai manfaat atau kebutuhan melainkan menjadi sebuah keinginan dan kepuasan semata.
3. Keinginan memiliki produk atau barang yang sedang *trend* merupakan salah satu penyebab timbulnya perilaku konsumtif pada kalangan siswa menengah atas
4. Terdapat salah satu peserta didik terindikasi memiliki perilaku konsumtif, hal ini apabila tidak direduksi maka dapat merugikan diri sendiri dan orang terdekat disekitarnya.

E. Batasan Masalah

Agar tidak terjadi kesalahan dalam tujuan yang diharapkan, maka peneliti membatasi permasalahan penelitian dengan memfokuskan

penelitian yaitu penelitian hanya dilakukan pada peserta didik kelas XI di SMA Negeri 8 Bandar Lampung dan penelitian ini menggunakan layanan konseling individu dengan teknik *self management* untuk mereduksi perilaku konsumtif.

F. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah, identifikasi masalah, dan batasan masalah di atas maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah Apakah eksperimen konseling individu dengan teknik *self management* dapat mereduksi perilaku konsumtif siswa kelas XI di SMA Negeri 8 Bandar Lampung?

G. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian yang ingin dicapai oleh peneliti ialah eksperimentasi konseling individu dengan teknik *self management* untuk mereduksi perilaku konsumtif pada peserta didik kelas XI di SMA Negeri 8 Bandar Lampung.

H. Manfaat Penelitian

Manfaat yang diharapkan oleh peneliti dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah manfaat dari teknik *self-management* di sekolah untuk dapat mereduksi perilaku konsumtif pada peserta didik khususnya di jenjang sekolah menengah atas. Hal ini sangat penting dalam upaya

pemberian layanan pada peserta didik untuk dapat mengoptimalkan potensi dan mempersiapkan diri secara psikologis.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi guru bimbingan dan konseling, penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan pemikiran, informasi serta untuk menambah pengetahuan dan keterampilan terkait teknik *self-management* untuk mereduksi perilaku konsumtif peserta didik.
- b. Bagi siswa, penelitian ini diharapkan dapat meminimalisir perilaku konsumtif dan belajar untuk tidak boros, lebih berperilaku hemat dalam kehidupan sehari-hari.
- c. Bagi peneliti, penelitian ini memberikan kesempatan dan pengalaman yang luar biasa bagi peneliti untuk mengetahui secara langsung keadaan di lapangan untuk bereksperimentasi dalam mereduksi perilaku konsumtif pada kalangan remaja khususnya di sekolah menengah atas.
- d. Bagi peneliti lain, penelitian ini diharapkan dapat dijadikan referensi untuk penelitian selanjutnya.

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Konseling Individu

1. Pengertian Konseling Individu

Secara etimologis, istilah konseling berasal dari bahasa latin, yaitu “concilium” yang berarti “dengan” atau “bersama” yang dirangkai dengan “menerima” atau “memahami”. Sedangkan dalam bahasa Anglo-Saxon, istilah konseling berasal dari “sellan” yang berarti menyerahkan” atau menyampaikan”.

Konseling adalah suatu proses yang terjadi dalam hubungan seseorang dengan seseorang yaitu individu yang mengalami yang tak dapat diatasinya, dengan seorang petugas profesional yang telah memperoleh latihan dan pengalaman untuk membantu agar klien memecahkan kesulitannya.¹⁶

Menurut Hellen, konseling individu yaitu layanan bimbingan dan konseling yang memungkinkan peserta didik atau konseli mendapatkan layanan langsung tatap muka (secara perorangan) dengan guru pembimbing dalam rangka pembahasan pengentasan

¹⁶ Sofyan S Willis, *Konseling Individual Teori Dan Praktek* (Bandung: CV Alfabeta, 2007),h. 18.

masalah pribadi yang di derita konseli.¹⁷ Menurut Tohirin, konseling individu dapat dimaknai sebagai suatu bantuan dari pembimbing kepada terbimbing (individu) agar dapat mencapai tujuan dan tugas perkembangan pribadi dalam mewujudkan pribadi yang mampu bersosialisasi dan menyesuaikan diri dan lingkungan secara baik.¹⁸ Sedangkan menurut Prayitno dan Erman Amti , konseling individu adalah proses pemberian bantuan yang dilakukan melalui wawancara konseling oleh seorang ahli (konselor) kepada individu yang sedang mengalami sesuatu masalah (konseli) yang bermuara pada teratasinya masalah yang dihadapi konseli.¹⁹

Dalam penjelasan tersebut peneliti menyimpulkan bahwa konseling individu yaitu suatu proses pemberian bantuan dari seorang konselor kepada individu untuk mengatasi masalah yang dialami oleh individu tersebut serta agar dapat mencapai tujuan dan tugas perkembangan individu menjadi lebih baik.

2. Tujuan dan Fungsi Konseling Individu

Konseling Individu bertujuan membantu individu untuk mengadakan interpretasi fakta-fakta, mendalami arti nilai hidup pribadi, kini dan mendatang. Konseling memberikan bantuan kepada individu untuk mengembangkan kesehatan mental,

¹⁷Hellen, *Bimbingan Dan Konseling* (Jakarta: Quantum Teaching, 2005),h. 84.

¹⁸Tohirin, *Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah Dan Madrasah (Berbasis Intregasi)* (Jakarta: Raja Wali Pers, 2014), h. 112.

¹⁹Prayitno dan Erman Amti, *Dasar-Dasar Bimbingan Dan Konseling* (Jakarta: Rineka Cipta, 1994),h. 105.

perubahan sikap, dan tingkah laku.

Tujuan umum konseling individu yaitu membantu individu menstrukturkan kembali masalah dan menyadari life style serta mengurangi penilaian negatif terhadap dirinya sendiri serta perasaan-perasaan inferioritasnya. Kemudian membantu dalam mengoreksi persepsinya terhadap lingkungan, agar individu bisa mengarahkan tingkah laku serta mengembangkan kembali minat sosialnya. Lebih lanjut Prayitno mengemukakan tujuan khusus konseling individu dalam 5 hal yaitu fungsi pemahaman, pengentasan, pengembangan atau pemeliharaan, pencegahan, dan advokasi.

Menurut Gibson, Mitchell dan Basile ada delapan tujuan dari konseling individu / perorangan, antara lain :

- 1) Tujuan perkembangan yaitu individu (klien) dibantu dalam proses pertumbuhan dan perkembangan serta mengantisipasi hal-hal yang akan terjadi pada proses tersebut (seperti perkembangan kehidupan pribadi, sosial, emosional, kognitif, fisik, dan lain sebagainya)
- 2) Tujuan pencegahan yaitu seorang ahli (konselor) membantu individu (klien) menghindari hasil-hasil yang tidak diinginkan.
- 3) Tujuan perbaikan yaitu individu (klien) dibantu mengatasi dan menghilangkan perkembangan yang tidak diinginkan.

- 4) Tujuan penyelidikan yaitu menguji kelayakan tujuan untuk memeriksa pilihan-pilihan, pengentasan keterampilan, dan mencoba aktivitas baru dan lain-lain.
- 5) Tujuan penguatan yaitu membantu individu (klien) untuk menyadari apa yang dilakukan, difikirkan, dan dirasakan sudah baik.
- 6) Tujuan kognitif yaitu menghasilkan fondasi dasar pembelajaran dan keterampilan kognitif.
- 7) Tujuan fisiologis yaitu menghasilkan pemahaman dasar dan kebiasaan untuk hidup sehat.
- 8) Tujuan psikologis yaitu membantu mengembangkan keterampilan sosial yang baik, belajar mengontrol emosi, dan mengembangkan konsep diri positif dan lain-lain.²⁰

Dari pendapat beberapa para ahli diatas, peneliti menyimpulkan bahwa konseling individu mempunyai tujuan dan fungsi untuk membantu individu (klien) dalam mengentaskan masalah yang dialami oleh individu tersebut melalui layanan konseling individu.

3. Prinsip Konseling Individu

Individu Konseling sebagai proses membantu individu agar berkembang, memiliki beberapa prinsip penting yaitu:

²⁰Rahman S Hibana, *Bimbingan Dan Konseling Pola* (Jakarta: Rineka Cipta, 2003),63.

a. Memberikan kabar gembira dan kegairahan hidup

Dalam hubungan konseling sebaiknya tidak mengungkapkan berbagai kelemahan, kesalahan, dan kesulitan klien. Akan tetapi berupaya membuat situasi konseling yang menggembirakan. Situasi tersebut akan membuat klien senang, tertarik untuk melibatkan diri dalam pembicaraan, dan akhirnya akan terbuka untuk membeberkan isi hati dan rahasianya. Dengan suasana yang gembira, kemungkinan besar hati klien terbuka menerima peringatan-peringatan, dan mudah untuk mengungkapkan kelemahannya.

b. Melihat klien sebagai subjek dan hamba Allah klien adalah subjek yang berkembang. Klien merupakan hamba Allah yang menjadi tugas amanat bagi seorang konselor. Maka dari itu, klien harus dihargai sebagai pribadi yang merdeka. Dalam hubungan konseling, klien yang harus banyak berbicara mengenai dirinya bukan konselor.²¹

4. Waktu dan Tempat Pelaksanaan Konseling Individu

Pada hakikatnya waktu dan tempat pelaksanaan layanan konseling individu dapat dilaksanakan kapan saja dan dimana saja, sesuai kesepakatan yang sudah dibuat antara konselor dan klien,

²¹ Dewa Ketut Sukardi, *Pengantar Program Bimbingan dan Konseling Di Sekolah*, (Jakarta: PT Rineka Cipta, 2000), 46-47.

dengan memperhatikan kenyamanan klien serta terjaminnya asas kerahasiaan.

5. Proses Layanan Konseling Individu

Proses konseling terlaksana karena hubungan konseling berjalan dengan baik. Menurut Brammer proses konseling adalah peristiwa yang telah berlangsung dan memberi makna bagi peserta konseling tersebut (konselor dan klien).²²

Secara umum proses konseling individu dibagi tiga tahapan, yaitu :

1) Tahap awal konseling individu

Tahap ini terjadi sejak klien menemui konselor hingga berjalan sampai konselor dan klien menemukan masalah klien. Pada tahap ini, ada beberapa yang perlu dilakukan, antara lain :

- a. Membangun hubungan konseling yang melibatkan klien. Kunci keberhasilan dalam membangun hubungan konseling ini ialah terletak pada terpenuhinya asas-asas bimbingan dan konseling, terutama asas kerahasiaan.
- b. Memperjelas dan mendefinisikan masalah. Jika hubungan konseling sudah terjalin dengan baik dan klien telah melibatkan diri, maka konselor harus dapat membantu memperjelas masalah klien.

²²Sofyan S Willis, *Konseling Individu Teori dari Praktek* (Bandung : CV Alfabeta, 2007),50.

c. Membuat penaksiran dan penjajakan. Disini konselor berusaha menjelajahi atau menaksir kemungkinan masalah dan merancang bantuan yang mungkin dilakukan, yaitu dengan membangkitkan semua potensi klien dan menentukan berbagai alternatif yang sesuai untuk mengantisipasi masalah yang dihadapi klien.

d. Menegosiasikan kontrak. Membuat perjanjian antara konselor dengan klien yang berisi : (a) kontrak waktu, yaitu berapa lama waktu pertemuan yang diinginkan klien dan konselor tidak keberatan; (b) Kontrak tugas, yaitu berbagi tugas antara konselor dan klien; (c) Kontrak kerjasama dalam proses konseling, yaitu terbinanya peran dan tanggung jawab bersama antara konselor dengan klien dalam seluruh rangkaian kegiatan konseling.

2) Tahap Pertengahan (Tahap Kerja)

Setelah tahap awal dilaksanakan dengan baik, selanjutnya memasuki tahap pertengahan bisa dikatakan sebagai tahap kerja.

Pada tahap ini, ada beberapa yang perlu dilakukan, antara lain :

- a. Menjelajahi dan Mengeksplorasi masalah klien lebih dalam. Penjelajahan masalah dimaksudkan agar klien mempunyai perspektif dan alternatif baru terhadap masalah yang sedang dialami.
- b. Konselor melakukan reassessment (penilaian kembali), bersama klien untuk meninjau kembali permasalahan yang dihadapi klien.
- c. Menjaga agar hubungan konseling tetap terpelihara.

Hal tersebut dapat terjadi, apabila :

- a) Klien merasa senang terlibat pembicaraan dalam proses konseling, serta menampilkan kebutuhan untuk mengembangkan diri dan memecahkan masalah yang dialaminya.
- b) Konselor harus kreatif dalam mengembangkan teknik-teknik konseling yang bervariasi dan dapat menunjukkan pribadi yang jujur, ramah, ikhlas dan benar-benar peduli terhadap klien.
- c) Proses konseling agar berjalan sesuai kontrak tetap dijaga oleh konselor maupun klien.

3) Tahap Akhir (Tahap Tindakan)

Pada tahap ini, ada beberapa yang perlu dilakukan, antara lain :

- a. Konselor dan klien membuat kesimpulan bersama mengenai hasil proses konseling.
- b. Menyusun rencana tindakan yang akan dilakukan berdasarkan kesepakatan yang telah terbangun dari proses konseling sebelumnya.
- c. Mengevaluasi jalannya proses dan hasil konseling.
- d. Membuat perjanjian untuk pertemuan berikutnya.

Pada tahap akhir ditandai dengan beberapa hal, yaitu : (1) menurunnya kecemasan klien; (2) perubahan klien ke arah yang lebih positif, sehat dan dinamis; (3) pemahaman baru dari klien tentang masalah yang dihadapinya; (4) adanya rencana hidup masa yang akan datang dengan program yang jelas.

6. Teknik Konseling Individu

Beberapa teknik dasar yang biasanya digunakan dalam proses konseling individu, antara lain :

- a. Attending (perhatian / menghampiri konseli)

Attending merupakan teknik / keterampilan yang digunakan konselor untuk memusatkan perhatian kepada

klien agar klien merasa dihargai dan terbina suasana yang kondusif sehingga klien bebas mengekspresikan / mengungkapkan tentang apa saja yang ada dalam pikiran, perasaan ataupun tingkah lakunya. Contohnya posisi badan termasuk gerak isyarat dan ekspresi muka serta kontak mata

b. Opening (pembukaan)

Opening merupakan teknik / keterampilan untuk membuka / memulai komunikasi dan hubungan konseling. Hal ini dapat berupa menyambut kehadiran klien dan membicarakan topik netral dan lain sebagainya.

c. Empati

Empati merupakan suatu cara untuk menyatakan perasaan konselor terhadap permasalahan klien, konselor seperti merasakan apa yang dirasakan klien.

d. Restatement (pengulangan)

Restatement merupakan teknik / keterampilan yang digunakan konselor untuk mengulang / menyatakan kembali pernyataan klien (sebagian atau seluruhnya) yang dianggap penting.

e. Refleksi

Refleksi merupakan teknik / keterampilan yang digunakan konselor untuk memantulkan perasaan / sikap yang terkandung dibalik pernyataan klien.

f. Clarification (klarifikasi)

Clarification (klasifikasi) merupakan teknik / keterampilan yang digunakan untuk mengungkapkan kembali isi pernyataan klien dengan menggunakan kata-kata baru

g. Paraphrasing

Paraphrasing teknik / keterampilan konselor dalam menangkap pesan yang tersirat di balik pembicaraan klien.

h. Eksplorasi

Eksplorasi merupakan suatu teknik / keterampilan bagi konselor dalam menggali permasalahan konseli secara lebih mendalam.

i. Konfrontasi

Konfrontasi merupakan teknik / keterampilan yang digunakan oleh konselor untuk menunjukkan adanya kesenjangan, diskrepansi atau inkongruensi dalam diri klien kemudian konselor mengumpanbalikan kepada klien.

j. Interpretasi

Interpretasi merupakan teknik / keterampilan yang digunakan oleh konselor dimana atau karena tingkah laku klien ditafsirkan / diduga dan dimengerti dengan dikomunikasikan pada klien. Selain itu didalam interpretasi konselor menggali dan makna yang terdapat dibelakang

kata-kata klien atau dibelakang perbuatan / tindakannya yang telah diceitakannya. Bertujuan membantu klien lebih memahami diri sendiri bila mana klien bersedia mempertimbangkannya dengan pikiran terbuka.

k. Termination (pengakhiran)

Termination (pengakhiran) merupakan teknik / keterampilan yang digunakan konselor untuk mengakhiri komunikasi berikutnya maupun mengakhiri karena komunikasi konseling betul-betul telah “berakhir”.²³

Walaupun setiap tahapan konseling mempunyai teknik-teknik seperti yang dikemukakan di atas, tidak berarti aturannya kaku seperti itu. Artinya seorang konselor dengan kemampuan / potensi dan kreativitas yang dimiliki dapat melakukan konseling dengan teknik-teknik yang bervariasi dan berganda (multirechnique). Hal ini terjadi karena setiap klien memiliki kepribadian yang berbeda-beda (kemampuan, sikap, motivasi, kehadiran, temperamen), respon lisan dan bahasa badan lain-lain.

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa teknik-teknik dalam konseling individu banyak macamnya seperti rapport, attending, eksplorasi, konfrontasi, interpretasi, dorongan minimal, mengambil inisiatif sampai dengan memberi nasehat dan lain-lain. Dari semua teknik-teknik diatas tidak harus dipakai

²³Sofyan S Willis, *Konseling Individual Teori Dan Praktek* (Bandung: CV Alfabeta, 2013),h.16.

secara bersamaan dalam satu kesempatan proses konseling, namun pemakaian teknik-teknik tersebut dapat disesuaikan dengan kebutuhan sehingga konseling individu tidak berjalan dengan kaku.

Dari penjelasan tersebut peneliti menyimpulkan bahwa konseling individu dengan teknik-teknik yang telah diterapkan dapat mengatasi masalah perilaku konsumtif peserta didik dengan hasil peserta didik dapat mengatur atau mengarahkan dirinya sendiri.

7. Kegiatan Pendukung Konseling Individu

Sebagaimana layanan-layanan lain, konseling individu juga memerlukan kegiatan pendukung. Adapun kegiatan-kegiatan pendukung layanan konseling individu, antara lain : aplikasi instrumentasi, himpunan data, konferensi kasus, kunjungan rumah, dan alih tangan kasus.

Pertama, aplikasi instrumentasi. Dalam layanan konseling individu, hasil instrumentasi baik berupa tes maupun non tes dapat digunakan secara langsung maupun tidak langsung dalam layanan. Hasil tes, hasil ujian, hasil AUM, sosiometri, angket dan lain sebagainya dapat dijadikan konten yang diwacanakan dalam proses konseling individu.

Kedua, himpunan data. Data yang tercantum dalam himpunan data selain dapat dijadikan pertimbangan untuk memanggil siswa

juga dapat dijadikan konten yang diwacanakan dalam layanan konseling individu. Selanjutnya, data proses dan hasil layanan harus didokumentasikan di dalam himpunan data.

Ketiga, konferensi kasus. Konferensi kasus bertujuan untuk memperoleh data tambahan tentang klien untuk memperoleh dukungan serta kerja sama dengan berbagai pihak terutama pihak yang diundang dalam konferensi kasus untuk pengentasan masalah klien. Konferensi kasus bisa dilaksanakan sebelum dan sesudah dilaksanakannya layanan konseling individu. Pelaksanaan konferensi kasus setelah layanan konseling individu dilakukan untuk tindak lanjut layanan. Kapanpun konferensi kasus dilaksanakan, rahasia pribadi klien harus tetap terjaga dengan ketat.

Keempat, kunjungan rumah. Bertujuan untuk memperoleh data tambahan tentang klien. Selain itu juga untuk memperoleh dukungan dan kerja sama dari orang tua dalam rangka mengentaskan masalah klien. Kunjungan rumah juga bisa dilaksanakan sebelum dan sesudah layanan konseling individu.

Kelima, alih tangan kasus. Tidak semua masalah yang dialami individu menjadi kewenangan konselor.²⁴

8. Konseling Individu dalam Islam

Dalam literatur bahasa arab kata konseling disebut al irsyad atau al-istisyarah, dan kata bimbingan disebut at-taujih. Dengan

²⁴ Tohirin, *Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah Dan Madrasah*, (Jakarta: PT Rajagrahindo Persada, 2007), h.164.

demikian, bimbingan dan konseling dialih bahasakan menjadi at-taujih wa al irsyad atau at taujih wa al istisysarah.²⁵ Secara etimologi kata irsyad berarti : al-huda dalam bahasa Indonesia berarti petunjuk, kata al-irsyad banyak ditemukan di dalam al-qur'an dan hadist.

Dalam al-qur'an ditemukan kata al irsyad menjadi satu dengan al-huda pada (Surah Al-Kahfi : 17)

ذَٰلِكَ مِّنْ ءَايَاتِ ٱللَّهِ ٱلَّهِ ٱلَّذِى هُوَ ٱلْمُهْتَدِ
وَمَنْ يَضِلَّ فَلَن يُجِدَ لَهُ وَلِيًّا مُّرْشِدًا

*Artinya : Barangsiapa yang diberi petunjuk oleh Allah, Maka Dialah yang mendapat petunjuk; dan Barangsiapa yang disesatkan-Nya, Maka kamu tidak akan mendapatkan seorang pemimpinpun yang dapat memberi petunjuk kepadanya.*²⁶

Sebagai makhluk berproblem, di depan manusia telah terbentang berbagai solusi (pemecahan, penyelesaian) terhadap pobleem kehidupan yang dihadapinya. Namun karena tidak semua problem dapat diselesaikan oleh manusia secara mandiri, maka ia memerlukan bantuan seorang ahli yang berkompeten sesuai dengan jenis problemnya.

Dalam hal ini, kesempurnaan ajaran islam menyimpan khazanah-khazanah berharga yang dapat digunakan untuk membantu

²⁵Lubis Akhyar Saiful, *Konseling Islami*, (Yogyakarta: Elsaq Press, 2007),h.79.

²⁶Departemen Agama RI, "*Al-Qur'an Dan Terjemahannya*,"h.295.

menyelesaikan problem kehidupan manusia. Secara operasional khazanah-khazanah tersebut tertuang dalam konsep konseling dan secara praktis tercermin dalam proses tatap muka (*face to face relationship*) atau kontak pribadi (*personal contact*) antara seorang konselor profesional dan berkompeten dalam bidangnya dengan seorang klien yang sedang menghadapi serta berjuang menyelesaikan problem kehidupannya, untuk mewujudkan amanah ajaran islam, untuk hidup secara tolong menolong dalam jalan kebaikan, saling mengingatkan dan memberi nasihat untuk kebaikan menjauhi kemungkaran. Hidup secara islami adalah hidup yang melibatkan terus menerus aktivitas belajar dan aktivitas konseling (memberi dan menerima nasihat).²⁷

B. Teori Belajar Sosial

Teori belajar sosial atau yang biasa juga disebut sosial-kognitif yang digagas oleh Bandura merupakan bagian dari teori kepribadian behaviorisme.²⁸

Paham behaviorisme berkeyakinan bahwa perilaku dapat dimodifikasi dengan mempelajari kondisi dan pengalaman. Kalimat ini menandakan bahwa dalam aliran ini pula sebenarnya ingin menekankan bahwa perilaku yang diperlihatkan oleh seseorang/ individu tidak lain adalah dipengaruhi oleh sesuatu yang tampak dibanding dengan perasaan yang sulit

²⁷Saiful, *Konseling Islami*, h.85.

²⁸Jess Feist dan Gregory J. Feist, *Teori Kepribadian*, (Jakarta: Salemba Humanika, 2010), h 202.

dimengerti makna oleh individu lain.²⁹ Selain itu Albert Bandura juga menekankan peristiwa atau kejadian yang tidak disengaja, di mana yang menjadi titik perhatiannya adalah reaksinya (reaction) bukan peristiwa itu sendiri.³⁰ Kejadian atau peristiwa yang dimaksud penulis adalah kejadian yang dialami oleh seseorang lengkap dengan reaksi yang ia luapkan terhadap peristiwa yang baru saja dialami. Seperti misalnya, seseorang yang tidak menduga-duga datang ke suatu pertemuan (seminar) bisnis dari seminar itu berpengaruh besar terhadap dirinya sehingga mampu mengubah hidupnya menjadi pengusaha sukses. Kejadian atau peristiwa seperti ini bisa saja pernah dilakukan oleh orang lain, sehingga individu tersebut belajar, mencoba memahami dan menyadari perilaku orang lain, yang kemudian diambil dan diimitasi menjadi perilakunya yang harus ditunjukkan sebagai respon terhadap peristiwa tersebut. Inilah yang dimaksud oleh Albert Bandura dengan belajar mencontoh (observational learning).

1. Struktur kepribadian

Struktur kepribadian yang dikemukakan oleh Bandura terdiri dari empat aspek yaitu :

- a. Sistem Self (Self System) yaitu stuktur kognitif yang memberi pedoman mekanisme dan seprangkat fungsi, persepsi evaluasi dan pengaturan tingkah laku.³¹ Sistem

²⁹ Latipun, Psikologi Konseling, (Malang : UMM, 2011), h. 97-88

³⁰ Jess Feist dan Gregory J. Feist, *Teori Kepribadian*, (Jakarta: Salemba Humanika, 2010), h 200.

³¹ Ibid., 284

tersebut menandakan bahwa tindakan manusia adalah hasil dari interaksi antara lingkungan, perilaku dan manusia itu sendiri. Digunakan nya kata reciprocal (timbang balik) untuk mengindikasikan adanya interaksi dan dorongan yang mempunyai kekuatan dan memberika kontribusi yang setara.³²

- b. Regulasi diri adalah bahwa individu memiliki kapasitas memotivasi dirinya sendiri untuk menetapkan tujuan personalnya, merencanakan strategi sebagai evaluasi dan modifikasi perilaku yang sedang berlangsung.³³ Titik tekan yang dijelaskan oleh Bandura ialah bahwa manusia memiliki kemampuan untuk “meramal” yang oleh penulis dipahami sebagai kemampuan memprediksi atas suatu hal sehingga individu mampu mengantisipasi hasil dan membuat rencana sesuai dengan harapannya. Dalam kegiatan memotivasi individu melakukan dua strategi yaitu strategi reaktif dan strategi proaktif. Strategi reaktif dipakai dalam rangka mencapai tujuan, sedangkan strategi proaktif digunakan oleh individu dalam mencapai tujuan yang lebih tinggi. Terdapat dua faktor yang mempengaruhi regulasi diri seseorang, yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor internal dipengaruhi oleh observasi diri, proses penilaian

³² Ibid.,207-208.

³³ Lawrence A.Pervin, Dkk, Psikologi Kepribadian, (Jakarta: Kencana, 2012), h.462-463

atau mengadili tingkah laku, dan reaksi diriafektif (self response). Sedangkan faktor eksternal yang mempengaruhinya yaitu evaluasi tingkah laku dan penguatan (reinforcement).³⁴

- c. Efikasi Diri (Self Efficacy) merupakan elemen kepribadian yang krusial. Yusuf dan Juntika mendefinisikan efikasi diri sebagai keyakinan diri (sikap percaya diri) terhadap kemampuan sendiri untuk menampilkan tingkah laku yang akan mengarahkannya kepada hasil yang diharapkan.³⁵ Efikasi diri sering dikait kaitkan dengan ekspektasi hasil yang merupakan perkiraan bahwa tingkah laku yang dilakukan oleh diri akan mencapai hasil tertentu. Efikasi diri dapat bersumber dari empat hal, yaitu: a). Pengalaman performasi merupakan prestasi yang pernah dicapai pada masa yang telah lalu, b). Pengalaman vikarius merupakan pengalaman yang diperoleh melalui social modeling, c). Persuasi sosial, dan d). Keadaan emosi.³⁶
- d. Efikasi Koletif merupakan keyakinan yang ada dalam masyarakat bahwa usaha mereka secara berama-sama dapat menghasilkan perubahan sosial tertentu.³⁷

³⁴ Alwisol, *Psikologi Kepribadian*, (Malang: UMM Press, 2012), h. 285-286

³⁵ Syamsu Yusuf dan A. Juntika Nurihsan, *Teori Kepribadian*, (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2011),h.135.

³⁶ Alwisol, *Psikologi Kepribadian*, (Malang: UMM Press, 2012), h. 289-290

³⁷ Ibid., 290

2. Dinamika Kepribadian

Dinamika kepribadian yang dimaksudkan oleh Bandura lebih kepada motivasinya sebagai sumber inspirasi bertingkah laku. Motivasi sebagai konstruk kognitif, bersumber dari gambaran hasil dan harapan keberhasilan yang akan dicapai. Harapan diperkuat dengan adanya reinforcemen agar motivasinya seseorang untuk bertingkah laku sekaligus dengan menetapkan tujuan atas perfomansi dirinya. Bandura mengamini bahwa penguatan menjadi penyebab seseorang belajar. Namun orang juga dapat belajar dengan penguatan yang diwakilkan (vicarious reinforcement), penguatan yang ditunda (expection reinforcement) dan tanpa belajar (beyond reinforcement). Ekspektasi penguatan dapat dikembangkan dengan mengenali dampak dari tingkah laku. Orang mengembangkan standar pribadi menghukum tingkah lakunya berdasarkan standar sosial melalui interaksi dengan orang tua, guru dan teman sebaya. Anak-anak yang diganjar dan dipuji untuk pencapaian yang relatif rendah akan tumbuh dan mengembangkan self-reward yang murah dibanding dengan anak yang standar pencapaiannya tinggi.³⁸

³⁸ Ibid., 291

C. Teknik *Self Management*

1. Pengertian *Self Management*

Salah satu teknik yang dipilih peneliti dalam konseling behavioral ialah teknik *self-management*. Peneliti memilih teknik *self-management* dalam mereduksi perilaku konsumtif peserta didik dengan alasan karena teknik *self-management* ini bertujuan untuk membantu konseli dalam mengelola, mengarahkan, mengatur serta mengevaluasi dirinya sendiri dalam mencapai perubahan tingkah laku kearah yang lebih baik yaitu peserta didik dapat mereduksi perilaku konsumtifnya.

Berikut adalah penjelasan teori tentang teknik *self-management*.

Self management dalam terminologi pendidikan, psikologi, dan bisnis adalah metode, keterampilan dan strategi yang dapat dilakukan oleh individu dalam mengarahkan secara efektif pencapaian tujuan aktivitas yang mereka lakukan, termasuk di dalamnya terdapat *goal setting, planning, scheduling, task tracking, self-evaluation, self-intervention, self-development*. Selain itu *self-management* juga dikenal sebagai proses eksekusi (pengambilan keputusan).

Menurut Cormier & Cormier, *Self management* atau pengelolaan diri adalah suatu strategi pengubahan perilaku yang dalam prosesnya konseli mengarahkan perubahan perilakunya sendiri dengan suatu teknik atau kombinasi teknik teurapetik.

Sedangkan menurut Soekadji *self-management* adalah prosedur dimana seseorang mengarahkan atau mengatur perilakunya sendiri. Pada prosedur ini biasanya subjek terlibat pada lima komponen dasar yaitu : menentukan perilaku sasaran, memonitor perilaku tersebut, memilih prosedur yang akan diterapkan, melaksanakan prosedur tersebut serta mengevaluasi efektivitas prosedur tersebut.³⁹

Selanjutnya *Self-management* merupakan serangkaian teknis untuk mengubah perilaku, pikiran, dan perasaan. Aspek-aspek yang dapat dikelompokkan ke dalam prosedur *self-management* menurut Yates adalah:

- 1) *Management by antecedent*: pengontrolan reaksi terhadap sebab-sebab atau pikiran dan perasaan yang memunculkan respon.
- 2) *Management by consequence*: pengontrolan reaksi terhadap tujuan perilaku, pikiran, dan perasaan yang ingin dicapai.
- 3) *Cognitive techniques*: perubahan pikiran, perilaku dan perasaan. Dirumuskan dalam cara mengenal, mengeliminasi dan mengganti apa-apa yang terefleksi pada *antecedents* dan *consequence*.
- 4) *Affective techniques*: perubahan emosi secara langsung.

³⁹Mochamad Nursalim, *Strategi Dan Intervensi Konseling* (Jakarta : PT Indeks, 2014), h. 150.

Management by antecedent dan *management by consequence* disebut juga sebagai bentuk dari teknik intervensi perilaku, yang merupakan implementasi dari teknik kognitif atau afektif. Pada kenyataannya, keempat aspek itu akan saling berkaitan satu sama lain. Teknik-teknik afektif merupakan program makro dengan tujuan untuk mengubah emosi dan sikap. Hal itu melibatkan peran antara siswa dan konselor. Teknik-teknik kognitif berguna dalam perubahan pikiran dan pola-polanya. Dikatakan pula sebagai program meso. Teknik-teknik perilaku merupakan aspek khusus/layanan mikro yang mengubah perilaku-perilaku tertentu dari siswa.⁴⁰ Dari pernyataan diatas dapat disimpulkan bahwa *self-management* merupakan suatu proses dimana konseli mengarahkan atau mengatur perubahan tingkah laku mereka sendiri kearah yang lebih baik, dengan menggunakan keterampilan yang diperoleh dari sesi konseling. Keterampilan individu tersebut dapat memotivasi diri, mengelola semua unsur yang ada didalam dirinya, serta berusaha untuk memperoleh apa yang ingin dicapai individu tersebut. Individu dapat dikatakan memiliki *self-management* apabila individu tersebut mengelola, mengatur semua unsur yang ada didalam dirinya yang meliputi perilaku, pikiran, dan perasaan.

Segala aktivitas kita di dunia, pasti tidak lepas dari bagaimana kita dalam memanage diri. Kita ketahui bahwa, kesuksesan tidak

⁴⁰Ibid.,5.

datang dari siapapun melainkan dari diri sendiri. Bahkan Allah pun telah menjelaskan dalam Alquran Q.S Ar-Ra'd ayat 11

Allah berfirman :

إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ

*Artinya : Sesungguhnya Allah tidak merubah keadaan sesuatu kaum sehingga mereka merubah keadaan yang ada pada diri mereka sendiri.*⁴¹

Dari ayat tersebut, sudah sangat jelas sekali, bahwa Allah akan mengubah nasib ketika kita berusaha maksimal untuk mewujudkan yang menjadi harapan kita. Berusaha mengubah hal yang tidak mungkin menjadi mungkin dengan Ridho-Nya.

Disini peneliti ingin menyampaikan tentang manajemen dalam ruang lingkup terkecil yaitu *self management* (manajemen diri) yang berhubungan dengan *emotional intelligence* (kecerdasan emosi) dalam hal apapun. Korelasional tersebut pasti sangat mempengaruhi dalam pembawaan diri, bagaimana mengatur penampilan diri, hubungan dengan orang lain, mengatur emosi dan tutur kata serta tingkah laku seseorang.

Self Management bagi seorang muslim pasti harus berlandaskan pada aturan yang sudah Allah tetapkan yaitu yang tertuang dalam Al-quran dan Al-hadist. Hal tersebut sekaligus menjadi bukti

⁴¹ Departemen Agama Departemen, "Al-Qur'an Dan Terjemahannya.", 250.

bahwa aturan dalam islam itu bersifat kaffah (sempurna) sehingga setiap aktivitas kaum muslim tidak lepas dari aturan-Nya.

2. Tujuan *Self Management*

Tujuan dari *self-management* yaitu untuk mengarahkan serta mengatur perilakunya sendiri yang bermasalah baik pada diri sendiri maupun orang lain. Dalam proses konseling, konselor dan konseli bersama-sama untuk menentukan tujuan yang ingin dicapai. Konselor mengarahkan konseli dalam menentukan tujuan, begitupun konseli harus aktif dalam proses konseling. Setelah proses konseling *self management* berakhir diharapkan konseli dapat memperoleh perilaku, pikiran dan perasaan yang diinginkan, dapat menciptakan keterampilan yang baru sesuai harapan, serta adanya perubahan yang lebih baik dan menetap dengan arah prosedur yang tepat.

3. Manfaat *Self Management*

Dalam penerapan teknik pengelolaan diri (*self management*) tanggung jawab keberhasilan konseling berada di tangan konseli. Konselor berperan sebagai pencetus gagasan, fasilitator yang membantu merancang program serta motivator bagi konseli. Dalam pelaksanaan *self-management* biasanya diikuti dengan pengaturan lingkungan untuk mempermudah terlaksananya *self-management*. Pengaturan lingkungan yang dimaksudkan untuk menghilangkan faktor penyebab (*antecedent*) dan dukungan untuk

perilaku yang akan dikurangi. Pengaturan lingkungan dapat berupa:

- a. Mengubah lingkungan fisik sehingga perilaku yang tidak dikehendaki sulit dan tidak mungkin dilaksanakan. Misalnya orang yang suka “ngemil” mengatur lingkungan agar tidak tersedia makanan yang memancing keinginan untuk “ngemil”.
- b. Mengubah lingkungan sosial sehingga lingkungan sosial ikut mengontrol tingkah laku konseli.
- c. Mengubah lingkungan atau kebiasaan sehingga menjadi perilaku yang tidak dikehendaki hanya dapat dilakukan pada waktu dan tempat tertentu saja.
- d. Mengubah sikap kurang tanggung jawab, sehingga tanggung jawab atas perubahan atau pemeliharaan tingkah laku.

4. Prinsip Teknik *Self Management*

- a. *Self Regulation*, individu cenderung menjadi waspada ketika perilaku mereka mendatangkan konsekuensi yang tidak diharapkan
- b. *Self Kontrol*, individu tetap memiliki komitmen dan menjalankan program perubahan perilaku meskipun disalah satu sisi individu mengalami konsekuensi yang tidak menyenangkan bagi dirinya.

- c. *Self Attribution*, individu percaya bahwa dirinya bertanggung jawab atas terjadinya sesuatu dan yakin kesuksesan yang diraih karena kemampuan personalnya.⁴²

Dalam teknik *self-management* ini, konseli lebih banyak belajar dalam mengatur diri, memberi dukungan pada diri sendiri, belajar untuk bertanggung jawab menerima konsekuensi yang telah menjadi pilihannya, dan belajar keterampilan-keterampilan yang diperoleh secara tidak langsung dari proses konseling.

5. Teknik Konseling *Self Management*

Konseling merupakan proses komunikasi bantuan yang amat penting. Diperlukan model yang dapat menunjukkan kapan dan bagaimana konselor melakukan intervensi kepada klien. Konseling memerlukan keterampilan (*skill*) pada pelaksanaannya. Soekadji menyatakan bahwa teknik *Self-management* meliputi pemantauan diri (*self-monitoring*), kontrak atau perjanjian dengan diri sendiri (*self-contracting*), *reinforcement* yang positif (*self-reward*), dan penguasaan terhadap ransangan (*stimulus control*).

- a. Pemantauan diri (*self-monitoring*)

Pemantauan diri merupakan suatu proses klien mengamati dan mencatat segala sesuatu tentang dirinya sendiri dalam interaksinya dengan lingkungan. Dalam

⁴²Lutfi Fauzan, "*Praktik Konseling Teknik Self-Management*",
<http://www.google.co.id/amp/s/lutfifauzan.wordpress.com/2009/12/23/praktik-teknik-konseling-self-management/amp>.

pemantauan diri ini biasanya konseli mengamati dan mencatat perilaku masalah, mengendalikan penyebab dari terjadinya masalah dan menghasilkan konsekuensi.

b. Kontrak atau perjanjian dengan diri sendiri (*self-contracting*)

Adapun langkah-langkah dalam *self-contracting* ini adalah :

- 1) Siswa membuat perencanaan untuk mengubah pikiran, perilaku, dan perasaan yang ingin dilakukannya.
- 2) Siswa menyakini semua yang ingin diubahnya.
- 3) Siswa bekerjasama dengan teman/keluarga untuk program *self-management*nya.
- 4) Siswa akan menanggung resiko dengan program *self-management* yang dilakukannya.
- 5) Pada dasarnya, semua yang siswa harapkan mengenai perubahan pikiran, perilaku dan perasaan adalah untuk siswa sendiri.
- 6) Siswa menuliskan peraturan untuk dirinya sendiri selama menjalani proses *self-management*

c. *Reinforcement* yang positif (*self-reward*)

Self Reward ini digunakan untuk membantu klien mengatur dan memperkuat perilakunya melalui

konsekuensi yang dihasilkannya sendiri. Ganjar-diri melibatkan penentuan dan pengadministrasian sendiri suatu ganjaran. Ganjar diri ini digunakan untuk menguatkan atau meningkatkan perilaku yang diinginkan. Asumsi yang mendasari teknik ini adalah bahwa dalam pelaksanaannya, ganjar diri paralel dengan ganjaran yang diadministrasikan dari luar. Dengan kata lain ganjaran yang dihadirkan sendiri, sebagaimana ganjaran yang diadministrasikan dari luar, didefinisikan oleh fungsinya yang mendesak perilaku sasaran.

d. Penguasaan terhadap rangsangan (*stimulus control*)

Stimulus Control merupakan penyusunan atau perencanaan kondisi-kondisi lingkungan yang telah ditentukan sebelumnya, yang membuat terlaksananya / dilakukannya tingkah laku tertentu. Kondisi lingkungan berfungsi sebagai tanda dari suatu respon proses pembelajaran tidak ada yang terganggu ataupun terhambat.⁴³

Untuk mereduksi perilaku konsumtif pada siswa kelas XI di SMA Negeri 8 Bandar Lampung, maka peneliti memilih teknik *self management* dalam mereduksi perilaku konsumtif pada siswa kelas XI, yang mana *self-management* merupakan salah satu model

⁴³ Singgih Dirga Gunarsa, *Konseling dan Psikoterapi*, (Jakarta : Libri, 2011), h. 255.

dalam *cognitive-behavior therapy*. Salah satu tujuan pendekatan ini yaitu untuk membantu konseli untuk membuang respons-respons lama yang merusak diri atau maladaptive dan dapat mempelajari respons-respons yang baru yang lebih sehat dan sesuai.

6. Tantangan dan Hambatan dalam *Self Management*

Dalam manajemen diri ada beberapa tantangan yang didapatkan oleh individu, remaja khususnya diantaranya adalah :

- 1) Mampu untuk hidup mandiri, dapat menentukan diri sendiri kemana dia akan melangkah.
- 2) Merumuskan bagaimana caranya untuk meraih impian yang ingin kita capai, dan bagaimana untuk mengelola diri dengan baik.

Lingkungan dapat menjadi hambatan bagi remaja dalam mengelola dirinya sendiri. Hambatan tersebut adalah : Remaja ketika akan mengelola dirinya sendiri sering berorientasi kepada orang lain, bukan karena kemauan sendiri. Seharusnya remaja mempunyai niat yang tulus dari dalam dirinya untuk mengelola dirinya.

Ada beberapa langkah yang dapat dilakukan untuk mengatasi hambatan diatas, diantaranya :

- 1) Mampu menerima diri kita apa adanya, baik kelebihan ataupun kekurangan.
- 2) Melakukan hal yang terbaik, baik untuk diri sendiri, orang lain, lingkungan dan Tuhan.

- 3) Berani untuk bermimpi dan memimpikan sesuatu.
- 4) Mampu belajar dari pengalaman dan mampu mengambil hikmah dari suatu kejadian.

D. Perilaku Konsumtif

1. Pengertian Perilaku Konsumtif

Kata konsumtif (sebagai kata sifat; lihat akhiran -if) sering diartikan sama dengan kata “konsumerisme”. Padahal kata konsumerisme mengacu pada segala sesuatu yang berhubungan dengan konsumen, sedangkan konsumtif menjelaskan keinginan untuk mengkonsumsi barang-barang yang sebenarnya kurang diperlukan secara berlebihan dengan tujuan mencapai kepuasan maksimal.

Menurut Vinna Sri Yuniarti, perilaku konsumtif merupakan pola pembelian dan pemenuhan kebutuhan yang lebih mementingkan faktor keinginan daripada kebutuhan dan cenderung dikuasai oleh hasrat keduniawian dan kesenangan semata. Perilaku konsumtif juga dipandang sebagai gaya hidup yang boros, karena terkadang seseorang membeli sesuatu yang sebenarnya tidak terlalu di perlukan.⁴⁴ Sedangkan menurut Sumartono, perilaku konsumtif dapat diartikan sebagai suatu tindakan memakai produk yang tidak tuntas. Artinya, belum habis sebuah produk yang dipakai seseorang telah menggunakan produk jenis yang sama dari merek lainnya

⁴⁴ Vinna Sri Yuniarti, *Perilaku Konsumen*, (Bandung : CV Pustaka Setia, 2015),h. 31.

atau dapat disebutkan, membeli barang karena adanya hadiah yang ditawarkan atau membeli suatu produk karena banyak orang memakai barang tersebut.⁴⁵

Berdasarkan beberapa pengertian perilaku konsumtif di atas, peneliti dapat menyimpulkan bahwa perilaku konsumtif merupakan suatu tindakan konsumen dalam membeli, menggunakan, dan mengambil keputusan dalam memilih sesuatu barang yang lebih mementingkan keinginan daripada kebutuhannya, hanya karena ingin mengikuti mode, mencoba produk baru, adanya iming-iming hadiah bahkan hanya untuk memperoleh pengakuan sosial sehingga menimbulkan perilaku konsumtif.

2. Dampak Negatif Perilaku Konsumtif

Dalam berbagai analisis dan hasil penelitian ditemukan dampak-dampak yang ditimbulkan perilaku konsumtif, baik bersifat positif maupun bersifat negatif.

Perilaku konsumtif akan menimbulkan dampak negatif, terutama bagi remaja. Dampak negatif perilaku konsumtif antara lain menimbulkan kecemburuan sosial, mengurangi kesempatan menabung, dan tidak memikirkan kebutuhan akan datang. Kecenderungan sosial muncul karena orang akan membeli semua barang yang diinginkan tanpa memikirkan harga barang tersebut

⁴⁵ Sumartono, *Terperangkap dalam Iklan (Meneropong Imbas Pesan Iklan Televisi)* (Bandung : Alfabeta, 2002), h. 117.

murah atau mahal, barang tersebut diperluka atau tidak, sehingga bagi orang yang tidak mampu mereka tidak akan sanggup mengikuti pola kehidupan yang seperti itu.

Perilaku konsumtif juga dapat menyebabkan seseorang cenderung lebih banyak membelanjakan uangnya dibandingkan menyisihkan untuk ditabung. Dampak negatif dari perilaku konsumtif muncul ketika seseorang mengkonsumsi lebih banyak barang pada saat sekarang tanpa berpikir kebutuhannya di masa datang. Dampak negatif tersebut yang muncul dari perilaku konsumtif adalah dapat menyebabkan kecemasan. Hal tersebut dikarenakan individu selalu merasa bahwa ada tuntutan untuk membeli barang yang diinginkannya.

3. Karakteristik Perilaku Konsumtif

Perilaku konsumtif pada remaja ini sudah tidak lagi di dasarkan pada faktor kebutuhan, hal tersebut bisa dilihat dari karakteristik perilaku konsumtif mereka.

Ciri-ciri perilaku konsumtif remaja dapat dilihat dari ciri-ciri pembeli remaja adalah:

- 1) Remaja amat mudah terpengaruh oleh rayuan penjual
- 2) Mudah terbujuk iklan, terutama pada kerapian kertas bungkus (apalagi jika dihiasi dengan warna-warna yang menarik)
- 3) Tidak berpikir hemat

4) Kurang realistis, romantis, dan mudah terbujuk (impulsif).⁴⁶

Ciri-ciri tersebut di atas telah cukup menggambarkan bahwa faktor keinginan merupakan dasar bagi mereka melakukan tindakan tersebut. Selain itu, perilaku ini sama sekali tidak menunjukkan faktor kebutuhan di dalamnya. Para remaja tampak jelas berperilaku konsumtif untuk menunjang harga diri dalam pergaulan semata tanpa memandang kebutuhan sebenarnya. Telah dijelaskan pada bahasan sebelumnya, bahwa karakteristik atau ciri-ciri remaja yang berperilaku konsumtif merupakan dasar yang penting untuk mengenali dan mengkaji lebih jauh mengenai perilaku konsumtif. Hal itu dikarenakan dengan mempelajari dan memahami karakteristik remaja yang berperilaku konsumtif maka akan dapat diketahui faktor penyebab mereka berperilaku konsumtif.

4. Aspek-aspek Perilaku Konsumtif

Aspek-aspek perilaku konsumtif adalah:

1) Pembelian Impulsif (*Impulsive buying*)

Aspek ini menunjukkan bahwa seorang remaja berperilaku membeli semata-mata karena didasari oleh hasrat yang tiba-tiba atau keinginan sesaat, yang dilakukan tanpa terlebih dahulu mempertimbangkannya, tidak memikirkan apa yang akan terjadi kemudian dan biasanya bersifat emosional.

⁴⁶ Astasari, Sahrah, *Perilaku Konsumtif dalam Kehidupan*, (Bandung; Surya Emas, 2006), 29.

2) Pemborosan (*Wasteful buying*)

Perilaku konsumtif sebagai salah satu perilaku boros yaitu menghambur-hamburkan banyak dana tanpa disadari adanya kebutuhan yang jelas. Perilaku konsumtif juga cenderung bermakna pemborosan yang dampak negatifnya bagi kehidupan remaja. Menurut pandangan psikologi agama, ajaran agama membuat norma-norma yang dapat dijadikan pedoman oleh pemeluknya dalam bersikap dan berperilaku. Norma-norma tersebut mengacu kepada pembentukan kepribadian dan keselarasan hubungan sosial dalam upaya memenuhi ketaatan kepada Dzat yang Supernatural.

3) Mencari kesenangan (*Non rational buying*)

Perilaku tersebut dilakukan bertujuan untuk mencari kesenangan. Salah satu cara yang dicari adalah kenyamanan fisik dimana dalam hal ini dilatar belakangi oleh sifat remaja yang akan merasa senang dan nyaman ketika dia memakai barang yang dapat membuatnya trendy.⁴⁷

Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa perilaku konsumtif seorang remaja dapat dipengaruhi oleh beberapa aspek yang

⁴⁷Kamil Pardomuan, "ISSN : 2502-079X (Print) ISSN : 2503-1619 (Electronic) Dipublikasikan Oleh : Indonesian Institute for Counseling , Education and Therapy (IICET) Akses Online : Akses Online : [Http://Jurnal.licet.Org](http://Jurnal.licet.Org)," *JRTI (Jurnal Riset Tindakan Indonesia)* 2, no. 2 (2017): 1–4.

mendasari perilaku itu terjadi seperti pembelian impulsif, pemborosan, dan mencari kesenangan.

5. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Perilaku Konsumtif

Menurut Suyasa & Fransisca faktor-faktor yang mempengaruhi munculnya perilaku konsumtif yaitu:

a. Hadirnya iklan

Iklan merupakan pesan yang menawarkan sebuah produk yang ditujukan kepada khalayak lewat suatu media yang bertujuan untuk mempengaruhi masyarakat untuk mencoba dan akhirnya membeli produk yang ditawarkan. Iklan juga mengajak agar mengonsumsi barang atau jasa hanya berdasarkan keinginan dan bukan kebutuhan serta harga yang tidak rasional

b. Konformitas

Konformitas umumnya terjadi pada remaja, khususnya remaja putri. Hal tersebut disebabkan keinginan yang kuat pada remaja putri untuk tampil menarik, tidak berbeda dengan rekan-rekannya dan dapat diterima sebagai bagian dari kelompoknya.

c. Gaya hidup

Menurut Chaney munculnya perilaku konsumtif disebabkan gaya hidup budaya barat. Pembelian barang

bermerk dan mewah yang berasal dari luar negeri dianggap dapat meningkatkan status sosial seseorang.

d. Kartu kredit

Kartu kredit menyediakan fasilitas kredit bagi penggunaanya. Sehingga penggunaanya dapat menggunakan batas kredit yang ada tanpa takut tidak mempunyai uang ketika berbelanja.⁴⁸

E. Penelitian yang Relevan

Adapun beberapa penelitian relevan yang dapat dijadikan rujukan untuk penelitian yang akan dilakukan peneliti, antara lain:

1. Skripsi yang berjudul “Efektifitas Konseling Individual dengan Teknik Self Management dalam Meningkatkan Tanggung Jawab Belajar Peserta Didik Kelas VIII SMP Perintis 2 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2017/2018, disusun oleh Ozy Asmawati. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan tanggung jawab belajar peserta didik dengan menggunakan konseling individu teknik *self management*. Penelitian ini menggunakan metode *eksperiment* dengan desain One-Group Pretest-Posttest. Penelitian dilakukan di SMP Perintis 2 Bandar Lampung dengan sampel penelitian 4 orang peserta didik yang diambil dengan menggunakan teknik *random sampling*. Pengumpulan data pada penelitian ini dilakukan dengan menggunakan angket, wawancara,

⁴⁸ Tommy Y S Suyasa, Fransisca, *Perbandingan Perilaku Konsumtif Berdasarkan Metode Pembayaran* (Jurnal Phronesis , 2005), h. 177-178.

observasi, dan dokumentasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa hipotesis H_a diterima sedangkan hipotesis H_o ditolak. Hal ini dapat dilihat dari hasil analisis data dengan menggunakan uji-t, t hitung lebih besar dari t tabel ($12.745 \geq 3,182$), pretest diperoleh 45.50 dan posttest 96.75.⁴⁹

2. Skripsi yang berjudul “Program Bimbingan dan Konseling Pribadi Sosial untuk Mereduksi Perilaku Konsumtif Siswa (Penelitian Deskriptif Perilaku Konsumtif Siswa Kelas X di SMAN 2 Bandung Tahun Ajaran 2014-2015)”, disusun oleh Ismaniar Alamandasari. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran umum perilaku konsumtif siswa dan merancang program bimbingan dan konseling pribadi sosial untuk mereduksi perilaku konsumtif siswa. Penelitian menggunakan metode deksriptif dengan pendekatan kuantitatif. Partisipan dalam penelitian ini adalah siswa kelas X SMA Negeri 2 Bandung Tahun Ajaran 2014-2015 yang berjumlah 393 siswa. instrumen penelitian yang digunakan adalah angket. Hasil penelitian yang diperoleh adalah : (1) perilaku konsumtif siswa ada pada kategori kadang-kadang; (2) rancangan program bimbingan dan konseling pribadi sosial untuk mereduksi perilaku konsumtif siswa dengan materi pengelolaan keuangan, menentukan skala prioritas, pengendalian diri serta upaya peningkatan

⁴⁹ Ozy Asmawati, “Efektivitas Konseling Individual Dengan Teknik Self Management Dalam Meningkatkan Tanggung Jawab Belajar Peserta Didik Kelas VIII SMP Perintis 2 Bandar Lampung,” *Skripsi*, 2017, h. 126.

kesadaran diri untuk dapat hidup hemat, ulet, sungguh-sungguh dan sederhana.⁵⁰

3. Skripsi yang berjudul “Efektifitas Teknik *Self Instruction* untuk Mereduksi Perilaku Konsumtif (Penelitian Pra-Eksperimen terhadap Peserta Didik Kelas XI SMA Negeri 6 Bandung Tahun Ajaran 2012/2013)”, disusun oleh Meillyza Larassaty Nur Arimbi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas teknik *self instruction* dalam mereduksi perilaku konsumtif . penelitian ini menggunakan metode pra eksperimen dengan *one-group pretest – posttest design*. Penelitian dilakukan di SMA Negeri 6 Bandung peserta didik kelas XI Tahun Ajaran 2012/2013 yang berjumlah 15 peserta didik (laki-laki 8 dan perempuan 7) pada kategori konsumtif tinggi. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah angket. Analisis data statistik menggunakan *Wilcoxon Match Pairs Test*. Hasil penelitian : (1) sebagian besar peserta didik kadang-kadang berperilaku konsumtif; (2) rancangan intervensi berfokus untuk mereduksi indikator perilaku konsumtif; (3) Teknik *self instruction* efektif mereduksi perilaku konsumtif.⁵¹

⁵⁰ Ismaniar Alamandasari, “Program Bimbingan dan Konseling Pribadi Sosial Untuk Mereduksi Perilaku Konsumtif Siswa (Penelitian Deskriptif Perilaku Konsumtif Siswa Kelas X Di SMAN 2 Bandung Tahun Ajaran 2014-2015),” *Skripsi*, 2015, 2014–16.

⁵¹ Meillyza Larassaty Nur Arimbi, “Efektifitas Teknik *Self Instruction* untuk Mereduksi Perilaku Konsumtif (Penelitian Pra-Eksperimen terhadap Peserta Didik Kelas XI SMA Negeri 6 Bandung Tahun Ajaran 2012/2013)”, *Skripsi Program Studi Psikologi Pendidikan dan Bimbingan Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Pendidikan Indonesia*. Bandung, 2013

4. Skripsi yang berjudul “Efektivitas Teknik *Self Management* Dalam Mereduksi Perilaku Konsumtif Remaja (Penelitian Pra-Eksperimen terhadap Siswa Kelas XI di SMK Pasundan 1 Bandung Tahun Ajaran 2014/2015)” , disusun oleh Canty Puji Astuty. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui profil perilaku konsumtif dan efektivitas *self management* dalam mereduksi perilaku konsumtif. Penelitian ini menggunakan metode *pra eksperimen* dengan *one group pretest-posttest design*. Populasi dan sampel penelitian yaitu siswa kelas XI SMK Pasundan 1 Bandung Tahun Ajaran 2014/2015 yang berjumlah 363 siswa yang diambil 13 siswa kategori perilaku konsumtif tinggi. Instrumen penelitian menggunakan angket yang mengacu pada aspek perilaku konsumtif. Pengujian hipotesis menggunakan statistik *uji Paired Samples-t Test*. Profil perilaku konsumtif remaja kelas XI SMK Pasundan 1 Bandung yaitu 2 orang pada kategori sangat tinggi, 74 siswa pada kategori tinggi, 189 siswa pada kategori sedang, 94 siswa pada kategori rendah, dan 4 siswa pada kategori sangat rendah.⁵²
5. Skripsi yang berjudul “Pengaruh Konseling Kelompok Dengan Teknik *Self Management* Untuk Mengurangi Perilaku konsumtif

⁵² Canty Puji Astuty, “Efektivitas Teknik *Self Management* Dalam Mereduksi Perilaku Konsumtif Remaja (Penelitian Pra-Eksperimen terhadap Siswa Kelas XI di SMK Pasundan 1 Bandung Tahun Ajaran 2014/2015)”, *Skripsi Program Studi Psikologi Pendidikan dan Bimbingan Fakultas Ilmu Pendidikan, Univeristas Pendidikan Indonesia*. Bandung, 2015.

Siswa Kelas IX SMP Negeri 1 Mertoyudan, Kab. Magelan”, disusun oleh Anita Kurnia Dwi Cahya. Penelitian ini bertujuan menguji pengaruh konseling kelompok dengan teknik self-management untuk mengurangi perilaku konsumtif siswa. Penelitian dilakukan pada siswa kelas IX E SMP Negeri 1 Mertoyudan T.A 2017/2018. Penelitian ini menggunakan pretest-posttest control group design dengan satu perlakuan. Sampel yang diambil sebanyak 16 siswa, 8 siswa masuk dalam kelompok eksperimen yaitu kelompok yang diberi perlakuan (konseling kelompok dengan teknik self-management) dan 8 siswa masuk dalam kelompok kontrol yaitu kelompok yang tidak diberi perlakuan. Pengambilan sampel menggunakan teknik purposive sampling. Pengumpulan data menggunakan metode kuesioner. Teknik analisis data menggunakan analisis non parametrik yaitu uji MannWhitney dengan bantuan program SPSS for windows versi 23.00. Hasil penelitian menunjukkan bahwa konseling kelompok dengan teknik self-management berpengaruh terhadap penurunan perilaku konsumtif siswa. Hal ini dibuktikan dengan adanya perbedaan penurunan skor skala perilaku konsumtif antara kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol. Dimana skor penurunan kelompok eksperimen lebih tinggi dibandingkan kelompok kontrol. Hasil analisis non parametrik menggunakan Uji

Mann-Whitney dengan nilai Z -2,522 dan probabilitas nilai asymp sig (2-tailed) $0,012 < 0,05$.⁵³

F. Kerangka Berfikir

Kerangka berfikir dalam penelitian ini adalah konseling individu dengan teknik *self management* dapat mereduksi perilaku konsumtif, karena penggunaan konseling individu dengan teknik *self management* diharapkan siswa mampu mengatur mengelola dirinya agar dapat mereduksi perilaku konsumtif.

Berikut kerangka berfikir yang telah peneliti gambarkan :



⁵³ Anita Kurnia Dwi Cahya, "Pengaruh Konseling Kelompok Dengan Teknik Self Management Untuk Mengurangi Perilaku Konsumtif Siswa (Penelitian Pada Siswa XI SMP Negeri 1 Mertoyudan, Kab.Magelang)". *Skripsi Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Univeristas Muhammadiyah Magelang*. Magelang, 2018.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan jenis penelitian eksperimen *Single Subject*. Menurut Creswell penelitian eksperimen merupakan penelitian untuk menguji suatu ide, praktek atau prosedur untuk menentukan apakah mempengaruhi hasil atau variabel dependen. Selanjutnya Creswell menjelaskan eksperimen digunakan ketika ingin membangun kemungkinan sebab dan akibat antara variabel independen dan variabel dependen. Peneliti mengontrol semua variabel yang mempengaruhi hasil kecuali untuk variabel independen. Kemudian, ketika variabel independen mempengaruhi variabel dependen, kita dapat mengatakan variabel independen "penyebab" atau "mungkin disebabkan" variabel dependen.⁵⁴

Desain eksperimen *single subject* yang digunakan peneliti yaitu desain A-B-A. Desain A-B-A menunjukkan adanya kontrol terhadap variabel bebas yang lebih kuat dibandingkan dengan desain lainnya oleh karena itu,

⁵⁴ John W. Creswell, *Educational Research: Planning, Conducting, and Evaluating Quantitative and Qualitative Research* (3rd ed) (New Jersey: Pearson Education Inc, 2008), 295.

validasi internal lebih meningkat, sehingga hasil penelitian yang menunjukkan hubungan fungsional antara variable terikat dengan variabel bebas lebih meyakinkan.

Gambar desain A-B-A dapat dilihat dibawah ini :

Baseline (A1)			Intervensi						Baseline (A2)			
0												
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Penjelasan :

Baseline (A1) yaitu suatu kondisi awal penelitian perilaku konsumtif dimana sebelum diberikan perlakuan atau intervensi.

Intervensi (B) yaitu suatu kondisi dimana peneliti memberikan sebuah intervensi yang dalam penelitian ini menggunakan teknik *self management*

Baseline (A2) yaitu suatu kondisi dimana peneliti kembali mengamati perilaku konsumtif tanpa memberikan perlakuan atau intervensi.

B. Lokasi Penelitian

Lokasi penelitian ini di SMA Negeri 8 Bandar Lampung. Akan tetapi adanya covid-19 sekolah dilakukan secara during maka peneliti melakukan penelitian secara online dan *home visit*.

C. Subyek Penelitian

Subyek dalam penelitian ini, peneliti memilih satu peserta didik yang terindikasi perilaku konsumtif.

D. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah dilakukan dengan menggunakan :

1) Observasi

Dalam penelitian ini, peneliti melakukan observasi kuasi-partisipan dimana observer terlibat pada sebagian kegiatan yang dilakukan oleh observee , sementara pada sebagian kegiatan yang lain observer tidak melibatkan diri. Dalam hal ini persoalan utama tetap terletak pada tahu atau tidaknya observee bahwa mereka sedang diamati, jika mereka mengetahui bahwa mereka sedang diamati, maka sangat mungkin perilaku yang muncul masih ada kemungkinan tidak wajar. Selain melakukan pengamatan / observasi peneliti juga menggunakan indikator perilaku konsumtif sebagai suatu acuan untuk lebih mudah menemukan siswa yang terindikasi perilaku konsumtif.

2) Wawancara

Wawancara merupakan salah satu teknik pengumpulan data melalui percakapan dan tanya jawab untuk mendapatkan informasi yang digali dari sumber data langsung. Wawancara ini cukup

penting dilakukan dengan cara sistematis guna mencapai tujuan penelitian. Dalam penelitian ini, peneliti melakukan wawancara dengan beberapa narasumber yang bersangkutan dengan konseli guna mendapatkan informasi serta dapat memudahkan dalam melakukan penelitian.

3) Dokumentasi

Teknik pengumpulan data selain observasi, indikator perilaku konsumtif, wawancara peneliti juga menggunakan dokumentasi. Dokumentasi ini berupa dokumen-dokumen tertulis, gambar-gambar atau foto serta rekaman audio maupun audio-visual.

E. Instrumen Penelitian

Instrument penelitian adalah alat bantu yang digunakan peneliti untuk mengumpulkan data serta informasi baik secara kuantitatif maupun kualitatif tentang variabel yang sedang diteliti yang digunakan dan dimanfaatkan oleh pendidik bimbingan dan konseling atau peneliti di lapangan.

1. Pengembangan Instrumen Penelitian

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan satu alat instrumentasi yaitu enam dari delapan indikator perilaku konsumtif yang dikemukakan oleh Sumartono dan peneliti mengembangkan enam indikator tersebut menjadi beberapa item dimana item-item tersebut terbagi pada bagian pengamatan dan wawancara. Adanya pengamatan dan wawancara diharapkan peneliti dapat mengetahui

data yang lebih spesifik dari konseli. Instrumen tersebut dapat dilihat pada lampiran berupa instrument kisi-kisi wawancara dan pedoman observasi perilaku konsumtif.

Indikator tersebut akan diobservasi melalui pihak yang bersangkutan dengan konseli seperti orang tua maupun anggota keluarga konseli untuk memudahkan mendapatkan informasi konseli.

2. Judgment Instrumen Penelitian

Dari enam dari delapan indikator perilaku konsumtif yang dikemukakan oleh Sumartono dan peneliti mengembangkan enam indikator tersebut menjadi beberapa item dimana item-item tersebut terbagi pada bagian pengamatan dan wawancara. Dalam Judgment (penimbangan) instrument tersebut dilakukan oleh Bapak Defriyanto, S.IQ., M.Ed selaku Dosen Pembimbing satu observer.

F. Analisis Data

Analisis data dalam penelitian *single subject research* menggunakan visual data grafik (*Visual Analysis Of Graphic Data*). Hasil penelitian ini menggunakan analisis dalam kondisi yang terdiri dari panjang kondisi, estimasi kecenderungan arah, tingkat stabilitas, jejak data, level stabilitas dan rentang, level perubahan dan juga analisis antar kondisi terdiri dari

variabel yang diubah, perubahan kecenderungan arah, perubahan kecenderungan stabilitas, level perubahan dan persentase data overlap.⁵⁵

1. Analisis dalam kondisi

- 1) Panjang kondisi, yaitu menentukan berapa lama atau berapa kali pengamatan yang dilakukan pada masing-masing kondisi.
- 2) Estimasi kecendrungan, menurut sunanto ada tiga macam kecenderungan arah grafik (trend slope) yaitu : meningkat, mendatar, dan menurun.
- 3) Jika data yang diperoleh bervariasi dalam setiap kondisi maka perlu ditentukan arah kecendrungan dari data tersebut dengan menggunakan metode belah dua (*split-middle*).
- 4) Kecendrungan stabilitas (Trend Stability), dengan menggunakan suatu variabel stabilitas 15% dari titik data tertinggi yang merupakan kondisi A dengan perhitungan :

$\text{Stabilitas kecendrungan} = \text{skor tertinggi} \times \text{kriteria stabilitas}$
--

- 5) Jejak data, dapat ditentukan atau dilihat dari garis kecendrungan kondisi A dan kondisi B. Kemudian menentukan arah kecendrungan garis apakah meningkat (+), menurun (-) atau tidak terjadi perubahan sama sekali/mendatar (=).
- 6) Level stabilitas dan rentang, dapat dilakukan dengan melihat data pada baseline (A) dan data pada Intervensi, apakah data pada kedua kondisi tersebut stabil atau tidak

⁵⁵Devina Rahmadiani and Kamaruddin Nur, "Pengaruh Pembelajaran Kontekstual Terhadap Kemampuan Berhitung Pengurangan Pada Siswa Tunagrahita Kelas 4," 2004.304.

- 7) Level perubahan, yang menunjukkan berapa besar terjadinya perubahan data dalam suatu kondisi.

2. Analisis Antar Kondisi

- 1) Variabel yang akan diubah yaitu perilaku konsumtif
- 2) Kecenderungan perubahan arah, dengan mengambil data pada analisis dalam kondisi yang berubah diatas.
- 3) Perubahan stabilitas, dengan melihat kecenderungan stabilitas perilaku masing-masing kondisi.⁵⁶
- 4) Level perubahan, digunakan untuk melihat perubahan antara akhir sesi baseline dan awal sesi intervensi.
- 5) Persentase overlape, digunakan untuk melihat kesamaan antar kondisi. Semakin kecil overlape, semakin berpengaruh intervensi terhadap target behavior.

3. Teknik Analisis Data

Adapun teknik analisis data yang peneliti gunakan, antara lain :

- 1) Reduksi data yaitu merangkum, memilih hal-hal yang pokok, memfokuskan pada hal-hal yang penting, dicari tema dan polanya data yang telah diperoleh dari lapangan.
- 2) Penyajian data, Setelah data direduksi, maka langkah selanjutnya adalah mendisplaykan data yang bertujuan

⁵⁶ Agus Wahyu, "Meningkatkan Kemampuan Mengenal Konsep Ruang Dengan Bermain Drum Untuk Anak Tunagrahita Ringan Oleh," *Jurnal Ilmiah Pendidikan Khusus* 3 (2014): 1–10.

untuk menyusun data agar teratur sehingga memudahkan untuk menganalisis data.

- 3) Penarikan kesimpulan dan verifikasi, kesimpulan awal yang dikemukakan masih bersifat sementara, dan akan berubah bila tidak ditemukan bukti-bukti yang kuat yang mendukung pada tahap pengumpulan data berikutnya. Tetapi apabila kesimpulan yang dikemukakan pada tahap awal, didukung oleh bukti-bukti yang valid dan konsisten saat peneliti kembali kelapangan mengumpulkan data, maka kesimpulan yang dikemukakan merupakan kesimpulan yang kredibel.⁵⁷

Analisis data merupakan tahap terakhir sebelum penarikan kesimpulan dalam penelitian eksperimen dengan *Single Subject Research* menggunakan statistik deskriptif yang sederhana dengan tujuan memperoleh gambaran secara jelas tentang hasil intervensi dalam jangka waktu tertentu. Dengan menggunakan tabel dan grafik sebagai suatu gambaran dari pelaksanaan eksperimen baik sebelum maupun sesudah diberikan perlakuan.

Proses pengumpulan data yang dihasilkan selama penelitian eksperimen dengan *Single Subject Research*, dilakukan dengan langkah-langkah sebagai berikut:

⁵⁷ Wahyu Nugroho, "Pengaruh Layanan Mediasi Terhadap Perilaku Bullying," *Jurnal Medi Kons* 5, no. 2 (2019): 103–14, <http://ejurnal.unisri.ac.id/index.php/mdk/article/download/3189/2682>.

- 1) Mempersiapkan instrumen yang akan diajukan.
- 2) Melakukan penelitian pada baseline-1 (A), selama 3 sesi
- 3) Melakukan penelitian pada intervensi (B), selama 6 sesi.
- 4) Melakukan penelitian pada baseline-2 (A'), selama 3 sesi.
- 5) Setiap data yang dihasilkan dari setiap penelitian dibuat tabel penelitian untuk mengetahui penurunan perilaku konsumtif.
- 6) Dari hasil keseluruhan data yang diperoleh diberi skor, kemudian semua skor baseline (A), intervensi (B), baseline (A') dijumlahkan.
- 7) Membandingkan hasil skor baseline sebelum mendapatkan perlakuan atau sesudah mendapatkan perlakuan.
- 8) Data yang diperoleh dari seluruh hasil penelitian, dianalisis dan diolah dalam bentuk grafik untuk melihat adak tidaknya perubahan yang terjadi pada subjek.⁵⁸

⁵⁸ Puji nurlaelawati, 2014, "Pengaruh media kartu kata fokus warna dalam meningkatkan kemampuan belajar membaca permulaan anak tunagrahita ringan", Universitas Pendidikan Indonesia.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Umum Objek Penelitian

1. Deskripsi Profil SMA Negeri 8 Bandar Lampung

a. Sejarah singkat SMA Negeri 8 Bandar Lampung

Sejalan dengan perkembangan Ilmu Pengetahuan dan Teknologi, minat masyarakat akan kebutuhan pendidikan semakin besar. Menanggapi hal tersebut pemerintah mengambil suatu kebijakan untuk mendirikan atau menambah sesuatu yang terletak di daerah Teluk Betung, maka pada tahun 1984 didirikanlah suatu Sekolah Menengah Atas yang terletak di Teluk Betung tepatnya di Jalan Laksamana Malahayati No. 27 Teluk Betung Selatan Bandar Lampung dimana sebelumnya disebut SMA Negeri 2 Teluk Betung.

Gedung yang digunakan SMA Negeri 8 Bandar Lampung itu merupakan gedung sekolah yang dibangun oleh warga Negara yang berketurunan Asing yaitu keturunan Cina pada tahun 1949. Pada waktu itu oleh keturunan asing tersebut digunakan sebagai gedung sekolah tingkat Dasar (SD) dan Sekolah Menengah Pertama (SMP).

Sekolah tersebut bernama sekolah Waliyen, gedung tersebut dibangun dalam bentuk semipermanen berdinding beton dan berkerangka kayu. Tahun 1969 sekolah tersebut tidak digunakan lagi sebagai lembaga pendidikan, maka sekolah tersebut digunakan oleh UNILA yaitu Fakultas Ekonomi, Teknik dan Pertanian. Selain digunakan oleh UNILA sekolah tersebut dipakai SMA N Teluk Betung Filial SMA N 1 Tanjung Karang. Pada tahun 1982 UNILA meninggalkan gedung tersebut karena sudah membangun gedung sendiri di gedung meneng sehingga pada saat itu gedung ini tidak berfungsi lagi.

Pada tanggal 20 November 1984, surat keputusan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan No. 0558 tahun 1984 secara resmi berdiri yaitu SMA N 2 Teluk Betung dan ajaran pertama dimulai pada tahun 1983/1984. Pada tanggal 1 Maret 1997, SMA N 2 Teluk Betung berganti nama menjadi SMA Negeri 8 Bandar Lampung yang letaknya sangat strategis di daerah kota yang tidak jauh dari daerah pesisir dan sebagian besar siswa-siswanya bertempat tinggal di daerah pantai dan mata pencarian orang tua sebagai nelayan.

2. Deskripsi Observer

Dalam penelitian ini perlu adanya observer atau pengamat untuk membantu mengatasi permasalahan yang dihadapi konseli salah satunya dengan cara melengkapi data-data konseli untuk mempermudah dalam proses konseling. Dalam hal ini konselor

merupakan seorang mahasiswa UIN Raden Intan Lampung program studi Bimbingan Konseling Pendidikan Islam (BKPI).

Pengamat disini merupakan seorang yang berusaha untuk menjadi seorang yang bermakna bagi konseli, observer menerima dengan hangat kedatangan konseli dan bersedia sepenuh hati membantu konseli dalam mengatasi permasalahan yang sedang di alami oleh konseli.

a. Identitas Observer

Nama : Tannisah
 Tempat,tanggal lahir : Bandar Lampung, 18 Agustus 1998
 Alamat : Teluk Betung, Bandar Lampung
 Jenis kelamin : Perempuan
 Agama : Islam
 Status : Belum Menikah
 Pendidikan : Mahasiswa UIN Raden Intan
 Lampung

b. Riwayat Pendidikan

SD : SD Negeri 3 Bumi Waras
 SMP : SMP Negeri 16 Bandar Lampung
 SMA : SMA Negeri 8 Bandar Lampung

Mengenai pengalaman observer, observer pernah menempuh mata kuliah dasar-dasar bimbingan konseling dan pemahaman

tingkah laku, teori dan teknik konseling, konseling individu, konseling karir, konseling anak, remaja, dewasa dan manula, konseling keluarga, konseling multikultural, psikoterapi, dan lain sebagainya. Pernah menjalankan Kuliah Kerja Nyata (KKN) selama empat puluh hari di Desa Sumber Mulyo Kecamatan Sumber Rejo Kabupaten Tanggamus dan melaksanakan Praktek Pengalaman Lapangan (PPL) selama lima puluh hari di SMP Negeri 25 Bandar Lampung. Observer juga pernah melakukan tugas praktikum proses konseling di kampus dan di luar kampus, untuk itu dapat dijadikan pedoman dalam penelitian skripsi ini.

3. Deskripsi Konseli

Konseli merupakan seorang yang membutuhkan bantuan dalam mengatasi permasalahan yang sedang dihadapinya. Konseli juga perlu adanya motivasi dalam diri dengan cara mengeksplor potensi yang dimilikinya agar lebih aktif dan tetap semangat dalam menjalankan kehidupannya saat ini.

Berikut identitas konseli :

Nama : FO (Nama Inisial)

Tempat, tanggal lahir : Bandar Lampung, 2 September 2003

Jenis kelamin : Perempuan

Agama : Islam

Alamat : Bandar Lampung

Pendidikan : Sekolah Menengah Atas

FO merupakan seorang anak beranjak menjadi remaja yang tidak dapat menghindar dari era globalisasi semakin modern dan canggih ini. Remaja mempunyai cara pandang nya sendiri yaitu bagaimana ia bisa mendapatkan hal yang ia inginkan untuk kepuasan diri sendiri bukan sebagaimana yang benar-benar ia butuhkan. Pada saat SMP daya konsumsi FO dalam membeli produk dan sebagainya masih terbilang rendah dan biasa saja karena pada saat Sekolah Menengah Pertama FO belum tertarik akan hal dunia fashion dan lainnya bahkan saat Sekolah Menengah Pertama ia tidak memikirkan penampilan diri nya terbukti dari foto-foto dan informasi dari ibu nya. Adanya perubahan pada penampilan FO ketika menginjak Sekolah Menengah Atas, ia lebih terlihat menjaga penampilannya yang membuat ia merasa percaya diri. Hal tersebut dapat dilihat salah satu nya perawatan wajah, ia menggunakan produk skincare yang cukup mahal bagi anak seusia nya, dan untuk menunjang penampilannya ia suka membeli produk atau barang yang sedang *trend* berupa baju, tas, sepatu maupun aksesoris lainnya. Permasalahan bermula dimana FO menggunakan uang SPP untuk membeli produk atau barang yang ia inginkan, terkadang berbohong kepada kedua orang tua seperti meminta uang untuk keperluan sekolah

akan tetapi digunakan untuk belanja, bahkan ia suka meminjam uang kepada teman-temannya untuk memenuhi keinginannya dalam membeli produk dan barang. Hal tersebut tidak bisa dibiarkan terlalu lama karena akan merugikan diri sendiri, dan orang disekitar nya. Oleh karena itu dari permasalahan ini peneliti akan melakukan penelitian ekperimentasi konseling individu dengan teknik *self management* untuk mereduksi perilaku konsumtif.

4. Deskripsi singkat keluarga konseli

a. Latar belakang keluarga konseli

FO merupakan seorang anak yang dilahirkan dan dibesarkan di kota Bandar Lampung. Di lingkungan tempat ia tinggal FO dikenal sebagai anak yang baik, ramah, dan sopan. FO juga anak yang bersikap baik dengan teman-temannya di sekolah dan FO sangat menyayangi kedua orangtua nya. FO sejak kecil dibesarkan di keluarga yang memiliki perekonomian stabil dan keluarga yang harmonis. Ibu dan Bapak FO berprofesi sebagai wirausaha. FO merupakan anak perempuan satu-satu nya dan memiliki dua orang kakak laki-laki.

Ibu FO merupakan sosok ibu yang sangat sabar, disiplin, perhatian, penyayang keluarga. Bapak FO merupakan sosok bapak yang pekerja keras, bertanggung jawab, keras kepala,

tegas, disiplin dan penyayang keluarga. FO dekat dengan kedua orangtua nya, kasih sayang yang diberikan oleh kedua orangtua nya begitu besar sehingga apa yang FO inginkan selalu dikabulkan karna mengingat FO adalah anak bungsu dan anak perempuan satu-satunya di keluarga.

Kakak pertama FO merupakan sosok kakak yang pekerja keras, disiplin, keras kepala namun penyayang. Kakak pertama FO sudah berkeluarga dan bertempat tinggal di Bandung sedangkan kakak kedua FO merupakan sosok kakak yang sabar, perhatian, penyayang. Kakak kedua FO masih tinggal bersama orang tua dan belum menikah, oleh karena itu FO lebih dekat dengan kakak kedua daripada kakak pertama FO.

b. Latar belakang ekonomi keluarga konseli

Sejak kecil FO dan kakak-kakaknya hingga sekarang kondisi perekonomian keluarganya cukup stabil terbukti dari keberhasilan orangtua nya dalam menyekolahkan ketiga anaknya.

c. Latar belakang sosial

Di lingkungan tempat tinggal FO anak yang baik dan sopan, ia jarang berinteraksi di lingkungan tempat tinggal nya akan tetapi ia lebih terbuka dalam berinteraksi di luar tempat tinggal nya. FO mempunyai teman dekat yang selalu bersamanya yaitu NS. Selain NS, FO memiliki banyak teman terbukti dari koleksi

foto-foto yang ia miliki bersama teman-temannya di berbagai acara atau kegiatan. Di sekolah FO dikenal siswa yang baik, sopan, dan menurut teman-temannya lebih terlihat fashionable dalam berpakaian di luar sekolah, jika di sekolah lebih terlihat dalam memakai aksesoris seperti jam, gelang, kalung, cincin, dan lain sebagainya.

B. Deskripsi Hasil Penelitian

1. Deskripsi Hasil Instrumen Perilaku Konsumtif

Sebelum melakukan *baseline 1*, *intervensi*, dan *baseline 2* yang perlu peneliti lakukan ialah menyiapkan instrumen perilaku konsumtif dimana instrumen tersebut terbagi dalam item pengamatan dan wawancara supaya informasi yang di dapat lebih terperinci. Berdasarkan hasil item instrumen wawancara yang peneliti lakukan kepada konseli ialah bahwa dalam membeli produk, konseli melihat dari segi warna favorit dan untuk corak ataupun bentuk barang konseli tidak begitu spesifik corak dan bentuk seperti apa akan tetapi lebih ke corak dan bentuk yang konseli suka, konseli hanya menjelaskan bentuk barang yang ia suka ialah lucu, unik.

Konseli juga menjelaskan bahwa ia senang sekali dengan produk-produk diskon walaupun tidak begitu diperlukan seperti aksesoris (penjepit rambut, gelang, gantungan kunci, kaos kaki dan lain-lain)

Selain itu, konseli suka membeli produk apabila orang lain membeli nya, karena menurutnya itu menjadi salah satu yang sedang *ngetrend*.

Dalam membeli produk, konseli kurang puas hanya menggunakan barang atau produk satu merk saja, karna menurutnya tidak ada variasi atau pilihan produk lain itu hal yang membosankan. Konseli suka membeli produk-produk terbaru / *trend*, biasanya ia melihat di media sosial produk apa saja yang sedang *trend*, bahkan produk yang digunakan oleh artis pun ia akan membelinya walaupun harga nya mahal bagi anak seusia nya, karena menurut nya produk yang mahal menjadi salah satu untuk menunjukkan status diri dan meningkatkan kepercayaan diri nya. Ia juga merasa bangga dan senang dengan hal tersebut.

2. Deskripsi *Single Subject* pada skor *Baseline (A)* Perilaku Konsumtif

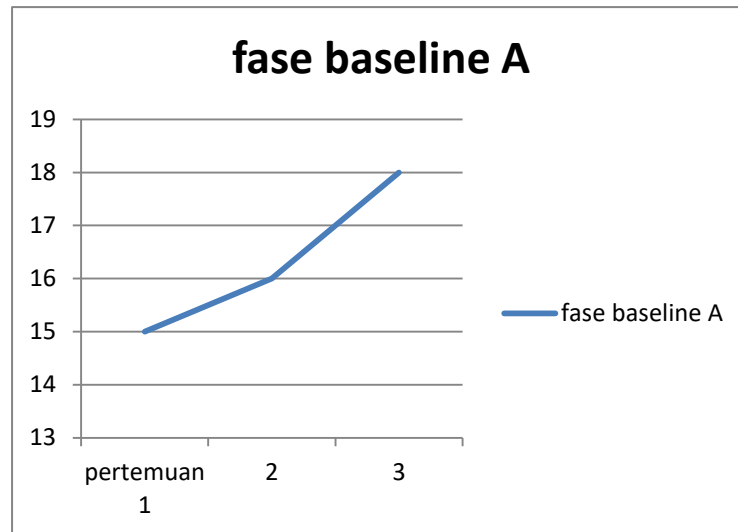
Hasil dari pengukuran perilaku konsumtif menggunakan pedoman observasi yang dilakukan pada baseline A selama 3 kali pertemuan. Pada pertemuan dalam fase baseline A1 ini diperoleh data sebagai berikut :

Tabel 2

Skor Baseline A Perilaku Konsumtif

Fase Baseline A	
Pertemuan ke-	Skor
1	15
2	16
3	18

Data yang telah diperoleh tersebut kemudian dimasukkan kedalam grafik berikut



Grafik 1
Kondisi Baseline (A)

Berdasarkan grafik diatas, pada fase baseline A1 perilaku konsumtif FO menunjukkan peningkatan dari pertemuan pertama sampai ketiga. Dimana pada pertemuan pertama didapatkan hasil 15, kemudian pada pertemuan kedua 16 dan pada pertemuan ke tiga 18.

3. Deskripsi *Single Subject* pada skor Intervensi (B) Perilaku Konsumtif

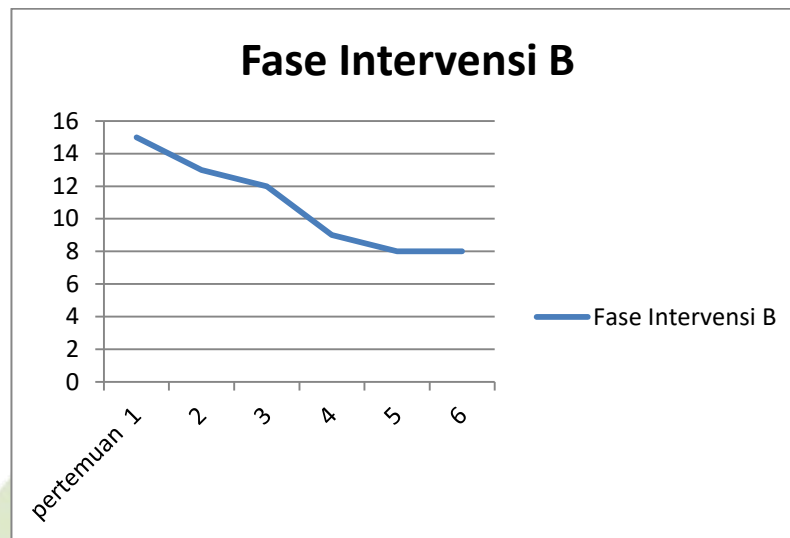
Fase *intervensi* (B) merupakan fase lanjutan dari fase *baseline* (A). dalam fase ini, peneliti melakukan tindakan terhadap FO dengan memberikan perlakuan menggunakan layanan konseling individu dengan teknik *self management* untuk mereduksi perilaku konsumtif yang

dimiliki FO. Fase ini dilakukan sebanyak 6 kali pertemuan, dimana setiap pertemuan dilaksanakan selama kurang lebih 45 menit. Pada pemberian *intervensi*, peneliti memberikan penguatan kepada FO untuk mengatur perubahan tingkah laku FO kearah yang lebih baik. Peneliti menghentikan pemberian perlakuan sebab berdasarkan hasil pada pertemuan ke-8 sampai ke-9 telah menunjukkan kestabilan yaitu perilaku konsumtif FO telah berkurang melalui teknik *self management*. Untuk mengukur adanya perubahan dalam perilaku konsumtif, peneliti menggunakan pedoman observasi yang sama pada fase baseline A1. Adapun data yang diperoleh pada fase intervensi dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 3
Skor Intervensi Perilaku Konsumtif

Fase Intervensi B	
Pertemuan ke-	Skor
1	15
2	13
3	12
4	9
5	8
6	8

Dari tabel tersebut, dapat kita masukkan ke dalam grafik sehingga dapat kita lihat dalam bentuk grafik berikut :



Grafik 2
Kondisi Intervensi (B)

Berdasarkan hasil grafik diatas, dapat dilihat bahwa setelah diberikan tindakan dengan memberi perlakuan layanan konseling individu dengan teknik *self management* dalam mereduksi perilaku konsumtif siswa terdapat adanya penurunan dan adanya kestabilan pada perilaku konsumtif FO.

4. Deskripsi *Single Subject* pada skor Baseline (A2) Perilaku Konsumtif

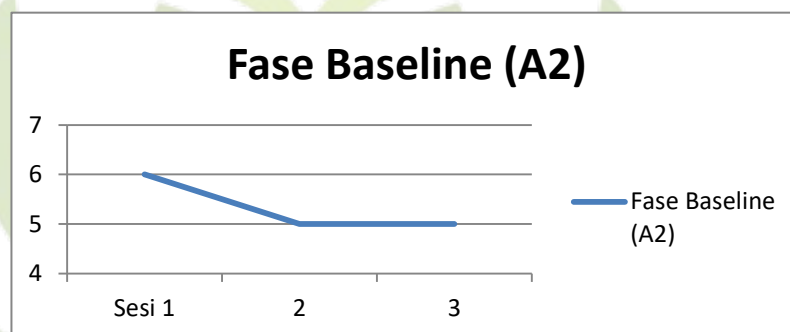
Pada fase ini, peneliti akan memberikan pedoman observasi/item instrument yang sama seperti yang diberikan pada fase baseline (A1) dan intervensi (B) dan tidak memberikan perlakuan kepada FO. Fase baseline A2 ini dilakukan selama 3 kali pertemuan. peneliti menghentikan pemberian pengamatan dikarenakan sesuai dengan data yang menunjukkan kestabilan yaitu pada pertemuan ke-11 sampai

pertemuan ke 12. Adapun hasil dari baseline A2 ini dapat dilihat pada table berikut :

Tabel 4
Skor Baseline A2 Perilaku Konsumtif

Fase Baseline A2	
Pertemuan ke-	Skor
1	6
2	5
3	5

Dari data tersebut dimasukkan kedalam grafik, seperti berikut :



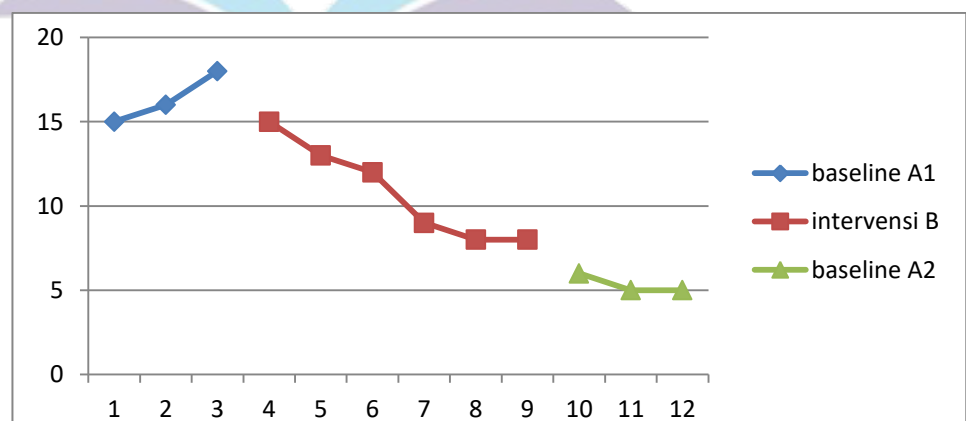
Grafik 3
Kondisi Baseline (A2)

Dari data tersebut maka dapat dilihat pada fase ini terdapat penurunan terhadap perilaku konsumtif peserta didik. Berikut skor yang diperoleh mulai dari fase baseline (A1), intervensi (B), dan baseline (A2) yang akan peneliti paparkan, yakni :

Tabel 5
Skor Keseluruhan Kondisi

Fase Baseline A	
Pertemuan ke-	Skor
1	15
2	16
3	18
Fase Intervensi B	
1	15
2	13
3	12
4	9
5	8
6	8
Fase Baseline A2	
1	6
2	5
3	5

Berdasarkan hasil tabel diatas, peneliti akan memasukkan kedalam bentuk grafik sehingga dapat dilihat seperti berikut :



Grafik 4
Keseluruhan Kondisi

Berdasarkan grafik tersebut, setelah dilakukan intervensi dengan memberikan perlakuan layanan konseling individu dalam mereduksi perilaku konsumtif terdapat penurunan dan kestabilan dalam perilaku konsumtif FO.

C. Analisis Data

1. Analisis Data Dalam Kondisi

Penelitian ini dilakukan sebanyak 12 kali pertemuan, dimana pada tahap A1 dilakukan pengamatan sebanyak 3 kali pertemuan. Setelah dilakukan pengamatan, peneliti melakukan intervensi B atau memberi perlakuan sebanyak 6 kali pertemuan. dan setelah tidak diberikan perlakuan lagi, peneliti melakukan pengamatan pada baseline (A2) yang dilakukan sebanyak 3 kali pertemuan. Analisis dalam kondisi pada penelitian ini yaitu menganalisis perubahan data yang terdapat dalam grafik pada masing-masing kondisi. Kondisi yang akan dianalisis yaitu *Baseline* (A1), *Intervensi* (B), Dan *Baseline* (A2). Adapun komponen yang ada dalam analisis ini yaitu :

a. Menentukan Panjang Kondisi

Panjang kondisi ialah durasi atau gambaran waktu pengamatan yang dilakukan oleh peneliti dan FO pada masing-masing kondisi. Dimana peneliti melakukan pengamatan dalam kondisi *baseline* (A1) sebanyak 3 kali pertemuan. kondisi *intervensi* (B) dilakukan sebanyak 6 kali pertemuan. dan kondisi *baseline* A2 dilakukan sebanyak 3 kali pertemuan.

b. Menentukan Estimasi Kecenderungan Arah

Dalam menentukan arah kecenderungan peneliti menggunakan metode belah dua (*split middle*). Berdasarkan data yang diperoleh, menunjukkan data yang bervariasi. Sehingga metode yang digunakan dalam menentukan arah kecenderungan data adalah metode *split middle*.

Diketahui bahwa kondisi baseline A1 menunjukkan data yang meningkat. Pada kondisi intervensi B, menunjukkan arah yang kecenderungan data menurun. Dan pada kondisi baseline A2, menunjukkan data kecenderungan menurun.

c. Kecenderungan Stabilitas

1) Baseline A1

Dalam menentukan kecenderungan stabilitas pada fase baseline A1, peneliti menggunakan kriteria stabilitas 15%. dalam menentukan rentang stabilitas, peneliti menggunakan rumus :

Skor tertinggi X kriteria stabilitas

Adapun perhitungannya adalah sebagai berikut :

Rentang stabilitas : $18 \times 0,15 = 2,7$

Adapun mean level diperlukan dalam menentukan batas atas dan batas bawah dalam fase baseline A1. Dengan menggunakan rumus :

Batas atas : mean level + $\frac{1}{2}$ rentang stabilitas
 Batas bawah : mean level – $\frac{1}{2}$ rentang stabilitas

Adapun perhitungannya yaitu :

Mean level :

$$\frac{15+16+18}{3} = 16,33$$

Menentukan batas :

Batas atas : $16,33 + 1,35 = 17,68$

Batas bawah : $16,33 - 1,35 = 14,98$

Menghitung presentase data point pada data baseline A1 yang berada pada rentang stabilitas dengan menggunakan rumus :

$$\frac{\text{Banyak data dalam rentang}}{\text{Banyak data poin}} \times 100\%$$

Adapun perhitungannya yaitu :

$$\frac{2}{3} \times 100\% = 66,67\%$$

Berdasarkan hasil perhitungan baseline A1 diatas, persentase data point pada baseline A1 mencapai 66,67%.

2) *Intervensi (B)*

Menentukan kecenderungan stabilitas pada *intervensi* B, dalam hal ini peneliti menggunakan kriteria stabilitas 15% , maka perhitungannya :

Rentang stabilitas : $15 \times 0,15 = 2,25$

Mean level (melihat data *intervensi*),

$$\frac{15+13+12+9+8+8}{6} = 10,83$$

Menentukan batas :

$$\text{Batas atas} : 10,83 + 1,125 = 11,955$$

$$\text{Batas bawah} : 10,83 - 1,125 = 9,705$$

Menghitung persentase data poin pada fase *intervensi* yang berada pada rentang stabilitas :

$$\frac{0}{6} \times 100\% = 0\%$$

Berdasarkan hasil perhitungan baseline A1 diatas, persentase data point pada fase *intervensi* B mencapai 0%.

3) *Baseline A2*

Dalam menentukan kecenderungan stabilitas pada fase baseline A2, peneliti menggunakan kriteria stabilitas 15%, maka perhitungannya sebagai berikut :

$$6 \times 0,15 = 0,9$$

Menentukan mean level (melihat data *baseline A2*):

$$\frac{6+5+5}{3} = 5,33$$

Menentukan batas :

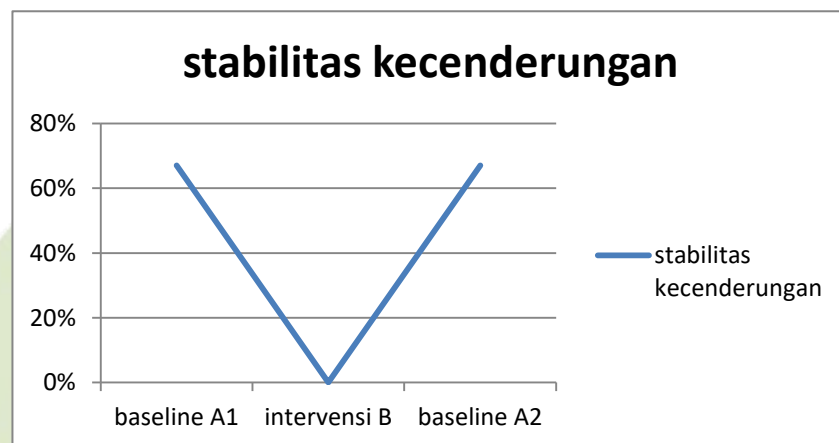
$$\text{Batas atas} : 5,33 + 0,45 = 5,78$$

$$\text{Batas bawah} : 5,33 - 0,45 = 4,88$$

Menghitung persentase data poin pada fase *baseline A2* yang berada pada rentang stabilitas :

$$\frac{2}{3} \times 100\% = 66,6\%$$

Berdasarkan hasil data yang diperoleh diatas, didapat hasil persentasi stabilitas pada kondisi A1,B, dan A2. Dimana pada A1 mendapatkan hasil 66,67%, pada kondisi B mendapatkan hasil 0% , dan pada kondisi A2 mendapatkan hasil 66,67%. Yang dapat dilihat pada grafik berikut :



Grafik 5
Stabilitas Kecenderungan

Berdasarkan grafik diatas, maka dapat dikatakan presentasi stabilitas kecenderungan pada fase A1, B, dan A2 tidak stabil .

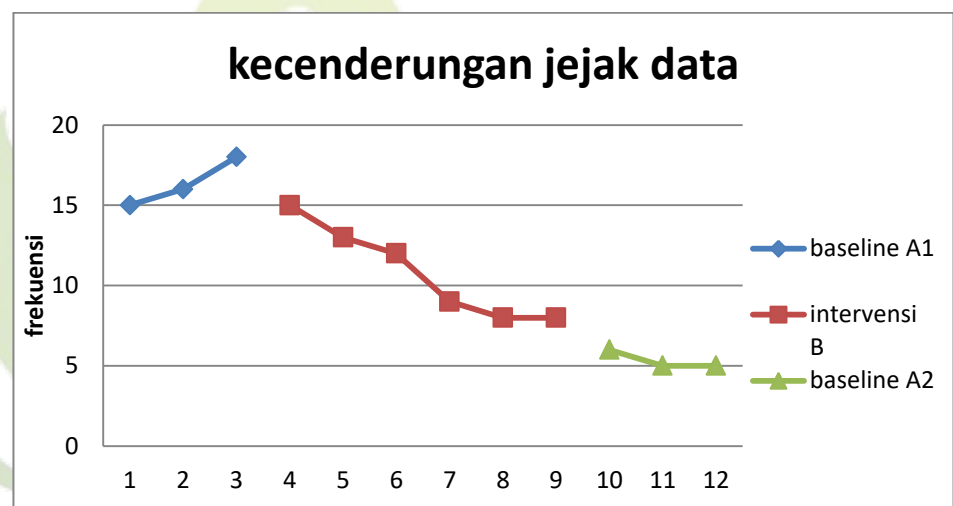
d. Kecenderungan Jejak Data

Pada data baseline A1, pada pertemuan pertama sampai pertemuan ketiga perilaku konsumtif FO mendapatkan skor (15, 16, 18). Hal ini menjelaskan bahwa kecenderungan jejak data pada kondisi A1 adalah cukup tinggi.

Pada pertemuan ke-4 sampai pertemuan ke-9 perilaku konsumtif FO mengalami penurunan menjadi (15,13, 12, 9, 8, 8). Hal ini

menunjukkan bahwa kecenderungan jejak data pada kondisi *intervensi B* adalah menurun.

Pada pertemuan ke-10 sampai ke-12 perilaku konsumtif FO mengalami penurunan menjadi (6, 5, 5). Hal ini menunjukkan bahwa kecenderungan jejak data pada kondisi A2 adalah menurun. Sehingga peneliti menghentikan pengamatan sebab hasil dianggap sudah stabil. dapat dilihat pada grafik berikut :



Grafik 6
Kecenderungan Jejak Data

e. Menentukan Level Stabilitas Dan Rentang

Dalam menentukan level stabilitas dan rentang, dapat ditentukan dengan melihat pada tabel di setiap kondisi. Pada kondisi A1, skor tertinggi berada pada angka 18 dan skor terendah berada pada angka 15. Sedangkan pada kondisi *intervensi B*, skor tertinggi berada pada angka 15 dan skor terendah berada pada angka 8. Lalu pada kondisi

A2, skor tertinggi berada pada angka 6 dan skor terendah berada pada angka 5.

f. Level Perubahan

Dalam menentukan level perubahan data dalam suatu kondisi data, maka peneliti paparkan sebagai berikut :

1) Level Perubahan Pada kondisi *Baseline* (A1)

Dalam kondisi *baseline* A1, dapat menggunakan rumus :

Skor rendah – skor tinggi

$$15 - 18 = -3$$

Berdasarkan rumus diatas, maka peneliti dapatkan hasil -3 pada level perubahan dalam kondisi A1 yang menunjukkan arah negative.

2) Level Perubahan Pada kondisi *Intervensi* (B)

Dalam kondisi B, peneliti menggunakan rumus skor tinggi - skor rendah, maka perhitungannya sebagai berikut :

$$15 - 8 = 7$$

Berdasarkan perhitungan diatas, maka peneliti dapatkan hasil 7 pada level perubahan dalam kondisi B (*intervensi*) yang menunjukkan kearah positif. Sehingga menunjukkan kearah membaik.

3) Level Perubahan Pada kondisi *Baseline* (A2)

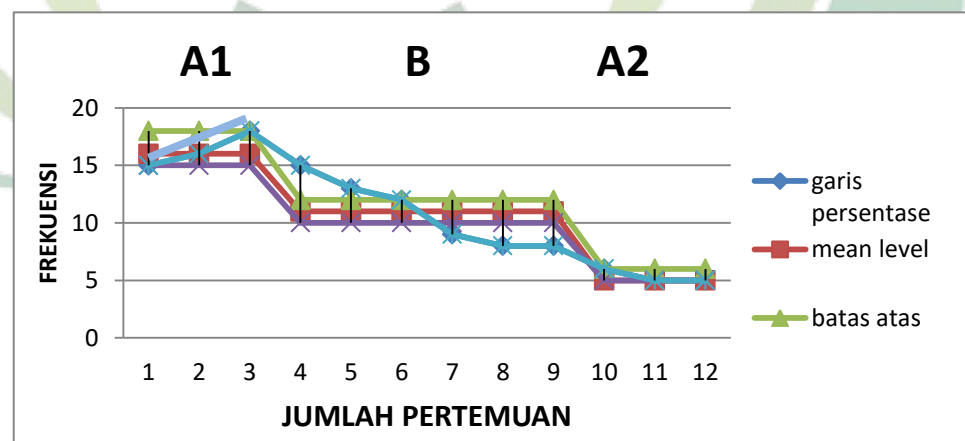
Dalam kondisi A2, peneliti menggunakan rumus yang sama dengan level perubahan pada kondisi B, maka perhitungannya sebagai berikut :

$$6 - 5 = 1$$

Berdasarkan perhitungan diatas, maka peneliti dapatkan hasil pada level perubahan dalam kondisi A2 yang menunjukkan kearah positif, sehingga menunjukkan kearah membaik.

2. Analisis Data Antar Kondisi

Dari hasil yang telah dipaparkan diatas pada baseline (A1), intervensi (B), dan baseline (A2) dapat dilihat perbandingan tiga bagian tersebut :



Grafik 7
Data Antar Kondisi

Berdasarkan grafik diatas, peneliti akan menjabarkan berdasarkan komponen antar kondisi. Adapun komponen analisis kondisinya sebagai berikut :

a. Menentukan Banyak Jumlah Variabel Yang Akan Diubah

Dalam penelitian ini, variabel yang diubah yakni perilaku konsumtif siswa kelas XI di SMA Negeri 8 Bandar Lampung.

b. Menentukan Perubahan Kecenderungan Arah

Penentuan perubahan kecenderungan arah dapat dilihat pada grafik analisis antar kondisi terlihat adanya penurunan sehingga pemberian intervensi berpengaruh positif

c. Menentukan Perubahan Kecenderungan Stabilitas

Dalam menentukan perubahan kecenderungan stabilitas, dapat dilihat pada grafik kecenderungan stabilitas pada masing-masing kondisi. Pada kondisi baseline A1, perilaku konsumtif FO mengalami peningkatan dari hari pertama sampai hari ketiga. Pada kondisi intervensi B, perilaku konsumtif FO menunjukkan adanya perubahan kecenderungan data menurun. Pada kondisi baseline A2, perilaku konsumtif FO menunjukkan adanya penurunan dan kestabilan setelah tidak diberikannya perlakuan.

d. Menentukan Perubahan Variabel

Dalam menentukan perubahan variabel pada kondisi baseline A1, intervensi B, dan baseline A2 akan peneliti uraikan sebagai berikut :

- 1) Data poin terakhir pada baseline A1 adalah 18 frekuensi dan data awal pada intervensi B 15 frekuensi
- 2) Data poin pertama baseline tanpa intervensi (A2) adalah 6 frekuensi dan data akhir pada intervensi B adalah 8 frekuensi.

e. Menentukan Overlape Data

- 1) Dalam menentukan *Overlape* data pada kondisi baseline A1 dan sebelum dilakukannya intervensi B dengan cara sebagai berikut :Batas atas dan batas bawah pada baseline A1 yakni 17,68 dan 14,98
- 2) Menentukan jumlah data poin pada kondisi intervensi B yang berada pada rentang kondisi baseline A1 adalah : 1
- 3) Maka *Overlape* data pada kondisi baseline A1 dan sebelum diberikan intervensi B yaitu :

$$\frac{1}{3} \times 100\% = 33\%$$

Kemudian dalam menentukan *Overlape* pada kondisi baseline A2 dan tidak diberikan lagi intervensi B ditentukan dengan cara berikut :

- 1) Mellihat batas atas dan batas bawah pada kondisi baseline A2, yaitu 5,78 frekuensi dan 4,88 frekuensi
- 2) Menentukan jumlah data poin pada kondisi intervensi B yang berada pada rentang kondisi baseline A2, yaitu 0

- 3) Maka overlape data pada kondisi intervensi B diperoleh dengan jumlah data poin intervensi B pada rentang kondisi baseline A2 dibagi 2 kemudian dikalikan 100%, maka perhitungannya yaitu :

$$\frac{0}{3} \times 100\% = 0\%$$

Semakin kecil Overlape , maka semakin baik pengaruh intervensi terhadap target behavior.

D. Pembahasan

Perilaku konsumtif dalam penelitian ini adalah perilaku peserta didik kelas XI di SMA Negeri 8 Bandar Lampung tahun ajaran 2019/2020 berupa penggunaan barang atau jasa secara berlebihan dan tidak terencana yang kurang atau bahkan tidak diperlukan demi untuk menunjukkan harga diri.

Teknik *self management* telah digunakan secara luas untuk membantu individu dalam mengurangi perilaku yang dimilikinya. Berdasarkan pendapat beberapa ahli, peneliti menafsirkan bahwa *self management* merupakan teknik yang dapat digunakan dalam mereduksi perilaku konsumtif seorang individu dengan memberi kebebasan kepada individu dalam mengatur dan mengelola semua unsur yang meliputi pikiran, perilaku dan perasaan.

Pada peneiltian baseline (A1) dilakukan selama 3 kali pertemuan, Dalam penelitian ini peneliti melakukan pengamatan setiap hari untuk melihat produk atau barang apa saja yang di beli, akan tetapi konseli tidak

membeli setiap hari dalam belanja sehingga jarak dan waktu setiap pertemuan baseline A1 sampai Baseline A2 tidak beraturan.

Peneliti berkolaborasi dengan keluarga konseli untuk mengetahui produk atau barang apa saja yang dibeli oleh konseli, berdasarkan hasil wawancara peneliti dengan keluarga konseli di dapat skor baseline (A1) pada pertemuan pertama sampai ketiga terjadi peningkatan daya membeli produk atau barang. Produk atau barang yang dimaksud adalah bukan produk pokok atau utama sebagai kebutuhan sehari-hari melainkan kebutuhan tersier.

Memasuki fase intervensi (B), peneliti melakukan sebanyak 6 kali pertemuan. pada fase ini dilakukan intervensi berupa konseling kepada konseli dengan menggunakan teknik *self management*. Pada sesi pertama intervensi, konselor membangun hubungan dengan konseli dan pada sesi ini dilakukannya monitor diri (*self monitoring*) dimana pada tahap ini konseli mengidentifikasi masalah yaitu penyadaran akan masalah dan penetapan tujuan dari target yang ingin dicapai yaitu mereduksi perilaku konsumtif. Dalam penelitian ini, konseli mencatat semua produk atau barang yang ia beli baik secara online maupun offline.

Pada sesi kedua intervensi dilakukannya *self contracting* (kontrak atau perjanjian dengan diri sendiri), dimana pada tahapan ini konseli berupaya dengan sungguh-sungguh dalam melakukan proses perubahan perilakunya, disini konseli membuat perencanaan untuk mengubah perilaku

konsumtif nya dan konseli juga bisa bekerja sama dengan keluarga untuk program manajemen diri nya.

Pada sesi ketiga dan keempat dilakukannya *stimulus control*, dimana dalam pengendalian rangsang digunakan untuk mengurangi perilaku-perilaku yang tidak diinginkan seperti mengecilkan frekuensi tindakan yang berhubungan dengan perilaku konsumtif serta membantu konseli untuk mengalokasikan tujuannya ke hal yang baru dan bermanfaat bagi dirinya maupun orang lain.

Pada sesi ke lima dan keenam adanya penguatan atau reinforcement positif serta evaluasi yang diberikan guna memotivasi diri konseli atas pencapaiannya dalam mereduksi perilaku konsumtif serta menjadi acuan kedepannya terkait dalam mengurangi perilaku konsumtif.

Pada sesi baseline (A1) tanpa diberikan intervensi, menunjukkan adanya penurunan dalam membeli produk atau barang konseli.

Berdasarkan analisis diatas dapat membuktikan bahwa pengaruh intervensi dengan teknik *self management* dapat mereduksi perilaku konsumtif siswa (FO).

Dengan diberikannya perlakuan berupa saran dan kebebasan dalam mengatur dan mengelola dirinya. Ketika FO diberikan perlakuan, FO menyadari bahwa hal yang dilakukannya merupakan hal yang justru kurang bermanfaat untuk dirinya. Maka, dengan kesadaran yang dimiliki FO perilaku konsumtif yang dimilikinya perlahan berkurang. Hal ini

membuktikan bahwa *self management* dapat mereduksi perilaku konsumtif siswa di SMA Negeri 8 Bandar Lampung.

E. Keterbatasan Penelitian

Dalam penelitian ini adanya keterbatasan yaitu penelitian dilakukan secara online dan home visit dikarenakan adanya pandemi covid 19 sehingga kegiatan belajar dan mengajar dilakukan di rumah secara online (during)



BAB V

KESIMPULAN

A. Kesimpulan

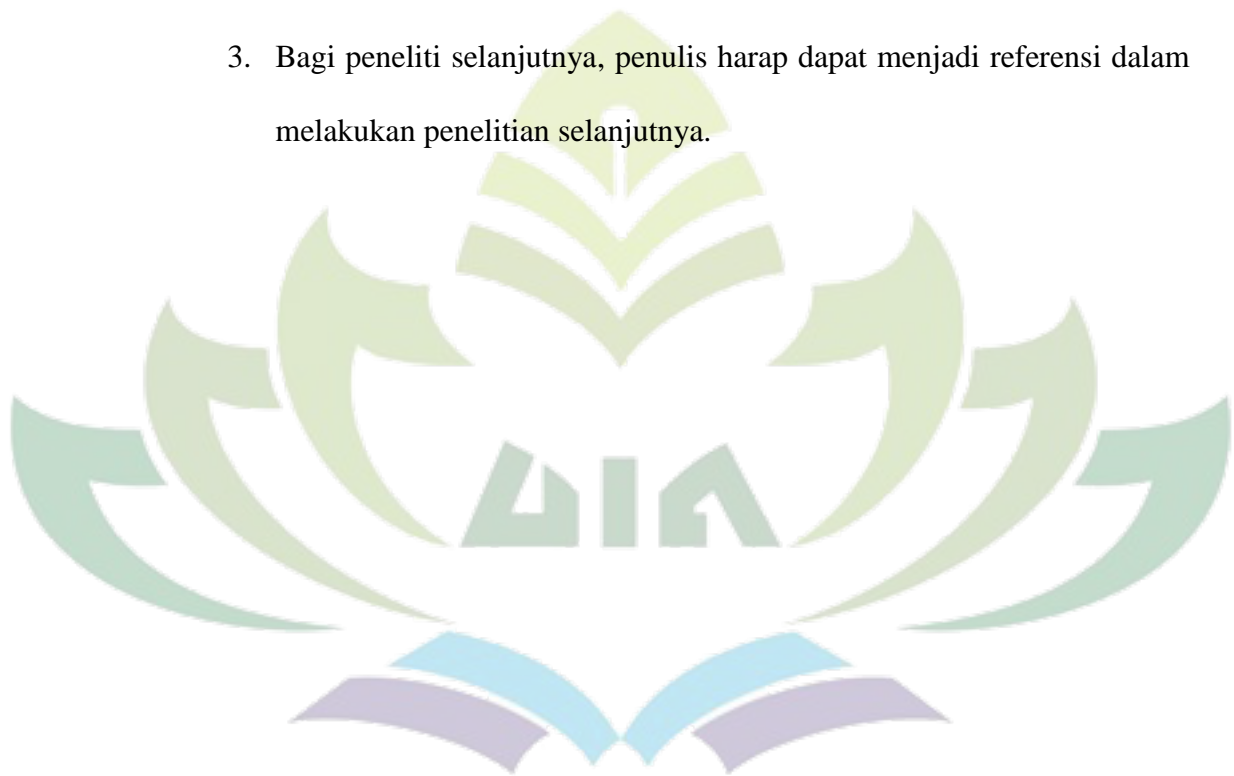
Berdasarkan penelitian yang peneliti lakukan yakni Eksperimentasi Konseling Individu Dengan Teknik *Self-Management* Dalam Mereduksi Perilaku Konsumtif Pada Peserta Didik Kelas XI Di SMA Negeri 8 Bandar Lampung, dapat ditarik kesimpulan bahwa perilaku konsumtif yang ada pada salah satu peserta didik kelas XI merupakan perilaku membeli barang yang kurang dibutuhkan secara berlebihan, seperti membeli suatu produk yang memiliki kegunaan yang sama hanya dibedakan oleh label/merk, barang yang sedang trend, dan barang yang sedang memiliki potongan harga.

Analisis Eksperimen Konseling Individu Dengan Teknik *Self-Management* Dalam Mereduksi Perilaku Konsumtif Peserta Didik Kelas XI di SMA Negeri 8 Bandar Lampung adanya perubahan penurunan dalam membeli suatu produk atau barang dengan dilakukannya intervensi kepada peserta didik tersebut.

Berdasarkan hal tersebut, maka dapat dinyatakan bahwa perilaku konsumtif pada salah satu peserta didik kelas XI di SMA Negeri 8 Bandar Lampung dapat dikurangi dengan menggunakan teknik *self-management*.

B. SARAN

1. Bagi penulis, diharapkan lebih menguasai teknik yang akan dilakukan sebelum penelitian.
2. Bagi orang tua, diharapkan memberikan pemantauan dalam pengeluaran materil yang diberikan ke anak, memberikan perhatian lebih, dan pengertian kepada anak dalam mengelola keuangan.
3. Bagi peneliti selanjutnya, penulis harap dapat menjadi referensi dalam melakukan penelitian selanjutnya.



DAFTAR PUSTAKA

Alamandasari, Ismaniar. "Program Bimbingan Dan Konseling Pribadi Sosial Untuk Mereduksi Perilaku Konsumtif Siswa (Penelitian Deskriptif Perilaku Konsumtif Siswa Kelas X Di SMAN 2 Bandung Tahun Ajaran 2014-2015)," 2015, 2014–16.

Alwisol, *Psikologi Kepribadian*, Malang: UMM Press, 2012.

Arimbi Nur , Meillyza Larassaty. "Efektivitas Teknik *Self Instruction* untuk Mereduksi Perilaku Konsumtif (Penelitian Pra-Eksperimen terhadap Peserta Didik Kelas XI SMA Negeri 6 Bandung Tahun Ajaran 2012/2013)", *Skripsi Program Studi Psikologi Pendidikan dan Bimbingan Fakultas Ilmu Pendidikan, Univeristas Pendidikan Indonesia*. Bandung, 2013

Asmawati, Ozy. "Efektivitas Konseling Individual Dengan Teknik Self Management Dalam Meningkatkan Tanggung Jawab Belajar Peserta Didik Kelas VIII SMP Perintis 2 Bandar Lampung." *Skripsi*, 2017, 126.

Astuty, Puji Canty. "Efektivitas Teknik *Self Management* Dalam Mereduksi Perilaku Konsumtif Remaja (Penelitian Pra-Eksperimen terhadap Siswa Kelas XI di SMK Pasundan 1 Bandung Tahun Ajaran 2014/2015)", *Skripsi Program Studi Psikologi Pendidikan dan Bimbingan Fakultas Ilmu Pendidikan, Univeristas Pendidikan Indonesia*. Bandung, 2015.

Astasari & Sahrah. *Perilaku Konsumtif dalam Kehidupan*, Bandung; Surya Emas. 2006.

Creswell, John W. *Educational Research: Planning, Conducting, and Evaluating Quantitative and Qualitative Research* (3rd ed). New Jersey: Pearson Education Inc, 2008.

Departemen, RI Agama. "Al-Qur'an Dan Terjemahannya," n.d., 284.

Diriwayatkan oleh Ahmad dalam "Musnad-nya": (6695), An-Nasa'i: (2559), dan

Al-Bukhari secara Mu'allaq dalam Kitab Libas (7/140). "No Title," n.d.

Elisabet, Hurlock. *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Hidup*. Erlangga, 2010.

Erman amti, Prayitno. *Dasar-Dasar Bimbingan Dan Konseling*. Jakarta: Rineka Cipta, 1994.

Fauzan, Lutfi. "Praktik Konseling Teknik Self-Management," n.d.

Feist, Jess, dan Gregory J. Feist., *Teori Kepribadian*, Jakarta: Salemba Humanika, 2010.

Fitriyani, Nur, Presetyo Budi Widodo, and Nailul Fauziah. "Hubungan Antara Konformitas Dengan Perilaku Konsumtif Pada Mahasiswa Di Genuk Indah Semarang." *Jurnal Psikologi Undip* 12, no. 1 (2013): 1–14. <https://doi.org/10.14710/jpu.12.1.1-14>.

Fransisca, Tommy Y S Suyasa. "Perbandingan Perilaku Konsumtif Berdasarkan Metode Pembayaran." *Jurnal Phronesis*. 2005.

Gunarsa, Singgih Dirga. *Konseling dan Psikoterapi*, Jakarta : Libri. 2011.

Habullah, Otonomi Pendidikan, Jakarta: PT Rajawali Pers, 2010.

Hellen. *Bimbingan Dan Konseling*. Jakarta: Quantum Teaching, 2005.

Hibana, rahman S. *Bimbingan Dan Konseling Pola*. Jakarta: Rineka Cipta, 2003.

Holbrook, Morris B., and Elizabeth C. Hirschman. "The Experiential Aspects of Consumption: Consumer Fantasies, Feelings, and Fun." *Journal of Consumer Research*, 1982. <https://doi.org/10.1086/208906>.

Ketut, Sukardi Dewa. *Pengantar Program Bimbingan dan Konseling Di Sekolah*, Jakarta: PT Rineka Cipta, 2010.

Kurnia, Anita Dwi Cahya, “Pengaruh Konseling Kelompok Dengan Teknik Self Management Untuk Mengurangi Perilaku Konsumtif Siswa (Penelitian Pada Siswa XI SMP Negeri 1 Mertoyudan, Kab.Magelang)". *Skripsi Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Muhammadiyah Magelang*. Magelang, 2018.

Latipun, *Psikologi Konseling*, Malang: UMM, 2011.

Mulyani, Gusri. Hasil Wawancara di SMA Negeri 8 Bandar Lampung (n.d.).

“NA, (Siswa Bendahara Kelas), Wawancara Dengan Peneliti, SMA Negeri 8 Bandar Lampung, 9 Januari 2020.,” n.d.

Nugroho, Wahyu. “Pengaruh Layanan Mediasi Terhadap Perilaku Bullying.” *Jurnal Medi Kons* 5, no. 2 (2019): 103–14. <http://ejurnal.unisri.ac.id/index.php/mdk/article/download/3189/2682>.

Nursalim, Mochamad. *Strategi Dan Intervensi Konseling*. Jakarta: PT Indeks, 2014.

Pardomuan, Kamil. “ISSN : 2502-079X (Print) ISSN : 2503-1619 (Electronic) Dipublikasikan Oleh : Indonesian Institute for Counseling , Education and Therapy (IICET) Akses Online : Akses Online : [Http://Jurnal.licet.Org](http://Jurnal.licet.Org).” *JRTI (Jurnal Riset Tindakan Indonesia)* 2, no. 2 (2017): 1–4.

Pervin, Lawrence A., Daniel Cervone, oliver P.John, *Psikologi Kepribadian*, Jakarta: Kencana, 2012.

Rahmadiani, Devina, and Kamaruddin Nur. “Pengaruh Pembelajaran Kontekstual Terhadap Kemampuan Berhitung Pengurangan Pada Siswa Tunagrahita Kelas 4,” 2004.

S risnawati, M Ghuftron. *Teori-Teori Psikologi*. Yogyakarta: Ar Ruzz Media,

2011.

Saiful, Lubis Akhyar. *Konseling Islami*. Yogyakarta: Elsaq Press, 2007.

Sofyan S Willis. *Konseling Individual Teori Dan Praktek*. Bandung: CV Alfabeta, 2007.

Sumartono, *Terperangkap Dalam Iklan (Meneropong Imbas Pesan Iklan Televisi (Bandung : Alfabeta, 2002), h. 119., n.d.*

Tohirin. *Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah Dan Madrasah (Berbasis Intregasi)*. Jakarta: Raja Wali Pers, 2014.

Wahyu, Agus. “Meningkatkan Kemampuan Mengenal Konsep Ruang Dengan Bermain Drum Untuk Anak Tunagrahita Ringan Oleh.” *Jurnal Ilmiah Pendidikan Khusus* 3 (2014): 1–10.

Willis, Soyan S. *Konseling Individual Teori Dan Praktek*. Bandung: CV Alfabeta, 2007.

Yusuf, Syamsu, dan Nurihsan, Juntika, A., *Teori Kepribadian*, Bandung: Remaja Rosdakarya, 2011.



Transkrip wawancara dengan pendidik BK

Peneliti	(Wawancara 3 Desember 2019) Assalamu'alaikum
Pendidik BK	Wa'alalikumsalam, mari silahkan duduk nisa.
Peneliti	Terima kasih bu.
Pendidik BK	Ada apa nisa? ada yang bisa ibu bantu?
Peneliti	Jadi gini bu, sebelumnya tannisah ingin menjelaskan terlebih dahulu maksud kedatangan nisa disini. Jadi, tannisah rencana ingin melakukan penelitian di SMAN 8 ini bu tentang perilaku konsumtif. Tannisah ingin meneliti apakah di SMAN 8 terdapat siswa yang terindikasi perilaku konsumtif, gitu bu.
Pendidik BK	Perilaku konsumtif yang seperti apa nis?
Peneliti	Perilaku konsumtif seperti dalam berpenampilan berlebih-lebihan bu, misalnya memakai barang atau produk lebih dari dua bisa dikatakan fashionable, membeli produk karna sedang <i>ngetrend</i> gitu bu, selain berpenampilan juga dalam membeli makanan atau minuman yang berlebih dan cukup mahal. Ibu bisa lihat indikator perilaku konsumtif nya seperti ini bu.
Pendidik BK	Oh seperti itu, untuk saat ini sepertinya ibu belum bisa memberikan informasi mana siswa yang terindikasi perilaku konsumtif loh nis, karna sekarang sedang ujian semester ganjil dan setelah itu classmeeting mungkin ibu coba cari informasi terlebih dahulu pas masuk sekolah tanggal 6 januari 2020.
Peneliti	Oh begitu ya bu, baik bu berarti tannisah datang

	lagi kesini tanggal 6 januari ya bu?
Pendidik BK	iya, atau kamu datang di tanggal 7 atau 8 saja jadi ibu mencari informasi terlebih dahulu ke siswa kelas XI nya. kamu bisa kontak ibu sebelum kesini ya.
Peneliti	Baik kalo begitu bu, terima kasih ya bu atas waktunya, kalo begitu tannisah pamit pulang bu. Wasalamu'alaikum
Pendidik BK	iya nak, Wa`alaikumsalam.
Peneliti	(7 Januari 2020) Assalamu'alaikum bu
Pendidik BK	Wa'alikumsalam. iya nisa silahkan duduk.
Peneliti	Baik bu, terima kasih.
Pendidik BK	Gimana jadi nisa?
Peneliti	Jadi gini bu, pertama tannisah datang kesini ibu bilang mau cari informasi terlebih dahulu ke siswa kelas XI. Maaf sebelumnya bu, jadi informasi yang sudah ibu dapatkan bagaimana ya bu? apakah ada siswa kelas XI yang terindikasi perilaku konsumtif bu?
Pendidik BK	Ohiya nisa, ibu belum sempat mencari informasi siswa mana yang terindikasi perilaku konsumtif karna memang bisa dilihat mengetahui perilaku konsumtif pada kalangan siswa seperti ini agak sulit dilihat secara langsung oleh kasat mata. Mereka kan dalam berpenampilan sesuai dengan aturan sekolah menggunakan seragam, tidak menggunakan aksesoris dan make up berlebihan jadi agak sulit. Bagaimana jika kamu sebar angket saja agar memudahkan kamu untuk

	mengetahui siswa yang terindikasi perilaku konsumtif?
Peneliti	Mungkin tannisah pakai indikator perilaku konsumtif yang kemarin saja ya bu yang tannisah tunjukkan ke ibu.
Pendidik BK	Yaa tidak masalah pakai itu saja, besok kamu nanti masuk kelas bimbingan ibu saja ya. sebentar ibu cek dikelas mana nya. Dikelas sini saja ya.
Peneliti	Baik bu. Terima kasih bu. kalo begitu tannisah pamit ya bu. wassalamu'alaikum.
Pendidik BK	iya .wa'alaikumsalam.
Peneliti	(8 Januari 2020) Assalamu'alaikum
Pendidik BK	Wa'alaikumsalam, gimana nisa? mau masuk kelas sekarang? tapi ibu liat dulu ya pelajaran siapa
Peneliti	baik bu
Pendidik BK	mereka pelajaran olahraga tannisah, gapapa ibu sudah izin ke guru nya kamu masuk saja. ibu tunggu di ruang BK saja ya.
Peneliti	Baik bu. (penyebaran terkait indikator perilaku konsumtif kepada siswa kelas XI) setelah selesai peneliti ke ruang BK. Assalamu'alaikum bu.
Pendidik BK	Wa'alaikumsalam, gimana sudah selesai nis?
Peneliti	Sudah bu, mungkin nanti tannisah cek terlebih dahulu mana siswa yang terindikasi perilaku konsumtif , rencana tannisah setelah mengetahui siswa yang terindikasi perilaku konsumtif tannisah ingin mengetahui informasi lebih lanjut,

	<p> mungkin dengan mewawancarai salah satu perangkat kelas, kemudian teman dekat siswa tersebut dan siswa tersebut gitu bu.</p>
Pendidik BK	<p>oh yasudah boleh, besok kamu datang saja kesini ya.</p>
Peneliti	<p>Baik bu, terima kasih banyak atas waktu nya bu, maaf jika tannisah merepotkan ibu.</p>
Pendidik BK	<p>Tidak apa-apa tannisah, malah ibu senang bisa membantu kamu dan penelitian kamu ini juga bisa membantu ibu terkait dengan masalah perilaku konsumtif siswa disini.</p>
Peneliti	<p>Baik kalo begitu bu, tannisah pamit ya bu. Wassalamu'alaikum.</p>
Pendidik BK	<p>Wa'alaikumsalam</p>

Kisi-kisi Wawancara Instrumen Penelitian

Narasumber : Frina Oktaviani

Selain instrumen dalam bentuk item pengamatan, ada pun instrumen lain yang digunakan yaitu beberapa item wawancara yang diharapkan peneliti dapat mengetahui data yang lebih spesifik dari konseli.

Kisi-kisi yang diuraikan sebagai berikut:

1. Apakah kamu suka membeli produk dengan melihat corak dan bentuknya?
2. Apakah kamu suka membeli produk-produk yang sedang diskon walaupun kamu tidak membutuhkannya?
3. Apakah kamu suka membeli suatu merk produk karena orang lain membelinya?
4. Bagaimana perasaan kamu jika kamu menggunakan atau memakai satu merek produk saja?
5. Bagaimana kamu dapat mengetahui produk-produk terbaru / yang sedang *trend*?
6. Bagaimana perasaan kamu jika kamu membeli produk yang mahal?

Pedoman Instrumen Baseline (A1) Perilaku Konsumtif

No	Indikator	Sub Indikator	Pertemuan ke-		
			1	2	3
1	Membeli produk karena kemasannya menarik	Membeli produk yang memiliki warna favorit			
		Membeli produk karena bentuk dan coraknya menarik			
2	Membeli produk atas pertimbangan (bukan atas dasar manfaat dan kegunaannya)	Membeli produk jika sedang diskon			
3	Mencoba lebih dari dua produk sejenis (merek berbeda)	Membeli produk terbaru dari berbagai merk			
		Membeli produk yang sama tetapi beda merk			
4	Membeli produk karena menjaga penampilan dan gengsi	Membeli produk di toko ternama untuk menjaga penampilan			
		Membeli produk fashion untuk menunjang penampilan.			

Instrumen Penelitian Intervensi (B) Perilaku Konsumtif

No	Indikator	Sub Indikator	Pertemuan ke –					
			1	2	3	4	5	6
1	Membeli produk karena kemasannya menarik	Membeli produk yang memiliki warna favorit						
		Membeli produk karena bentuk dan coraknya menarik				 		
2	Membeli produk atas pertimbangan (bukan atas dasar manfaat dan kegunaannya)	Membeli produk jika sedang diskon			 			
3	Mencoba Membeli produk atas pertimbangan (bukan atas dasar manfaat dan kegunaannya) lebih dari dua produk sejenis (merek berbeda)	Membeli produk terbaru dari berbagai merk						
		Membeli produk yang sama tetapi beda merk						
4	Membeli produk karena menjaga penampilan dan gengsi	Membeli produk di toko ternama untuk menjaga penampilan						
		Membeli produk fashion untuk menunjang penampilan.						

Pedoman Instrumen Baseline (A2) Perilaku Konsumtif

No	Indikator	Sub Indikator	Pertemuan ke-		
			1	2	3
1	Membeli produk karena kemasannya menarik	Membeli produk yang memiliki warna favorit			
		Membeli produk karena bentuk dan coraknya menarik		///	
2	Membeli produk atas pertimbangan (bukan atas dasar manfaat dan kegunaannya)	Membeli produk jika sedang diskon			
3	Mencoba lebih dari dua produk sejenis (merek berbeda)	Membeli produk terbaru dari berbagai merk			
		Membeli produk yang sama tetapi beda merk			
4	Membeli produk karena menjaga penampilan dan gengsi	Membeli produk di toko ternama untuk menjaga penampilan			
		Membeli produk fashion untuk menunjang penampilan.			

Catatan Membeli Produk / Barang

No	Tanggal	Nama produk / barang	Jumlah produk / barang
1.	19-7-2020	Ikut rambut 1 pack	5
2.	19-7-2020	Liptint 1m dan ss	2
3.	19-7-2020	Softlen	1
4.	19-7-2020	Gelang	1
5.	19-7-2020	kacamata	2
6.	19-7-2020	Ringbelt	2
7.	19-7-2020	Baju Crdy	1
8.	19-7-2020	Celana Jeans	1

Catatan Membeli Produk / Barang

No	Tanggal	Nama produk / barang	Jumlah produk / barang
1	25-7-2020	Pop socket doraemon, Panda, bear	3
2.	25-7-2020	Jedai hitam dan putih	2
3.	25-7-2020	Coper case hitam dan putih	2
4.	25-7-2020	Hoodie tie dye	1
5.	25-7-2020	Kalung titanium	1
6.	25-7-2020	Masker crdy	1
7.	25-7-2020	Baju	1
8.	25-7-2020	Cardigan	1
9.	25-7-2020	Syal	1
10.	25-7-2020	Cincin	2
11.	25-7-2020	Topi	1

Catatan Membeli Produk / Barang

No	Tanggal	Nama produk / barang	Jumlah produk / barang
1.	31-7-2020	Bagu Tie dye	1
2.		Kaos kaki	3
3.		Anting	2
4.		Selang	2
5.		Gantungan kunci	3
6.		Tas	1
7.		Flats shoes	1
8.		kaos	1
9.		Headset mns	1
10.		Sny lipgloss dan lipstick tmy	1
11.		Hair clip	1

Catatan Membeli Produk / Barang

No	Tanggal	Nama produk / barang	Jumlah produk / barang
1.	8-8-2020	Kaos cilac	1
2.		Maskek wajah	4
3.		Sendal	1
4.		Dompet	1
5.		Belana kargo	1
6.		Baju	1
7.		Ikut rambut manik ^{2x}	6

Catatan Membeli Produk / Barang

No	Tanggal	Nama produk / barang	Jumlah produk / barang
1.	12-8-2020	Tas croco	1
2.		Belt	2
3.		Mascara	1
4.		Eye liner hitam dan nude	2
5.		Bandana	2
6.		Parfum	1
7.		Mascara fledge	1
8.		Handker	2
9.		Cincin	1

Catatan Membeli Produk / Barang

No	Tanggal	Nama produk / barang	Jumlah produk / barang
1.	17-8-2020	Skin care {sabun, Toner, krim siang dan malam }	4
2.		Lip Sleeping Serum	1
3.		aneka cosmetic	6
4.		celana JEANS CF	1

Catatan Membeli Produk / Barang

No	Tanggal	Nama produk / barang	Jumlah produk / barang
1.	23-8-2020	Saffron Kashmir	1
2.		Serum wajah	1
3.		Pulpen unicorn	1
4.		Hairclip 1 pack	6

Catatan Membeli Produk / Barang

No	Tanggal	Nama produk / barang	Jumlah produk / barang
1.	31-8-2020	Scarlett body lotion freshy	1
2.		facemist safran	1
3.		Jeday	2
4.		Tali / gantungan hp	2
5.		Eyebrow EH dan Eyebrow LL	2

Catatan Membeli Produk / Barang

No	Tanggal	Nama produk / barang	Jumlah produk / barang
1.	6-9-2020	Scrunchie	3
2.		Slingbag mns	1
3.		anting	1
4.		Gelang	1
5.		Masker organik dan Peel off	2

Catatan Membeli Produk / Barang

No	Tanggal	Nama produk / barang	Jumlah produk / barang
1.	9-9-2020	Sepatu Sneakers	1
2.		kaos	3
3.		Soflens	2

Catatan Membeli Produk / Barang

No	Tanggal	Nama produk / barang	Jumlah produk / barang
1.	14 - 9 - 2020	Sendal Karakter	1
2.		Jepit rambut pita 1 kotak	4

Catatan Membeli Produk / Barang

No	Tanggal	Nama produk / barang	Jumlah produk / barang
1.	18-9-2020	Pouch Kosmetik	1
2.		Lip Cream IP dan HSI	2
3.		Scrub body dan wajah	2



PEMERINTAH PROVINSI LAMPUNG
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
SMA NEGERI 8 BANDAR LAMPUNG

Jl. Laks. Malahayati No. 10 TelukBetung Selatan, Bandar Lampung Telp. (0721) 484453
website: www.sman8-bdl.sch.id - email: smanegeri8bandarlampung@gmail.com



**RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN
KONSELING INDIVIDUAL
SEMESTER GENAP TAHUN PELAJARAN 2019/2020**

1. Nama Konseli : FO
2. Kelas / Semester : XI Y / genap
3. Hari, Tanggal : Minggu, 2 Agustus 2020
4. Pertemuan Ke : I (satu)
5. Waktu : 1 x 45 Menit
6. Tempat : Rumah Konseli
7. Pendekatan dan Teknik Konseling : Pendekatan Behavioral, teknik *Self Management*
8. Hasil Yang Di Capai : Monitor diri (*self monitoring*) yaitu konseli mengidentifikasi masalah yaitu penyadaran akan masalah dan penetapan tujuan dari target yang ingin dicapai yaitu mereduksi perilaku konsumtif.

Bandar Lampung, Agustus 2020

Menyetujui,
Guru Bimbingan Konseling

Praktikan

Gusri Mulyani, S.Pd
NIP. 19680808 199702 2 005

Tannisah
NPM.1611080415



PEMERINTAH PROVINSI LAMPUNG
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
SMA NEGERI 8 BANDAR LAMPUNG

Jl. Laks. Malahayati No. 10 TelukBetung Selatan, Bandar Lampung Telp. (0721) 484453
website: www.sman8-bdl.sch.id - email: smanegeri8bandarlampung@gmail.com



**RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN
KONSELING INDIVIDUAL
SEMESTER GENAP TAHUN PELAJARAN 2019/2020**

1. Nama Konseli : FO
2. Kelas / Semester : XI Y / genap
3. Hari, Tanggal : Minggu, 9 Agustus 2020
4. Pertemuan Ke : II (dua)
5. Waktu : 1 x 45 Menit
6. Tempat : Rumah Konseli
7. Pendekatan dan Teknik Konseling : Pendekatan Behavioral, teknik *Self Management*
8. Hasil Yang Di Capai : *Self contracting* (kontrak atau perjanjian dengan diri sendiri), konseli berupaya dengan sungguh-sungguh dalam melakukan proses pengubahan perilaku nya, konseli membuat perencanaan untuk mengubah perilaku konsumtif nya dan bekerja sama dengan keluarga untuk program manajemen diri nya.

Bandar Lampung, Agustus 2020

Menyetujui,
Guru Bimbingan Konseling

Praktikan

Gusri Mulyani, S.Pd
NIP. 19680808 199702 2 005

Tannisah
NPM.1611080415



PEMERINTAH PROVINSI LAMPUNG
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
SMA NEGERI 8 BANDAR LAMPUNG

Jl. Laks. Malahayati No. 10 TelukBetung Selatan, Bandar Lampung Telp. (0721) 484453
website: www.sman8-bdl.sch.id - email: smanegeri8bandarlampung@gmail.com



RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN
KONSELING INDIVIDUAL
SEMESTER GENAP TAHUN PELAJARAN 2019/2020

1. Nama Konseli : FO
2. Kelas / Semester : XI Y / genap
3. Hari, Tanggal : Kamis, 13 Agustus 2020
4. Pertemuan Ke : III (tiga)
5. Waktu : 1 x 45 Menit
6. Tempat : Rumah Konseli
7. Pendekatan dan Teknik Konseling : Pendekatan Behavioral, teknik *Self Management*
8. Hasil Yang Di Capai : *Stimulus control*, digunakan untuk mengurangi perilaku-perilaku yang tidak diinginkan seperti mengecilkan frekuensi tindakan yang berhubungan dengan perilaku konsumtif.

Bandar Lampung, Agustus 2020

Menyetujui,
Guru Bimbingan Konseling

Mahasiswa Praktikan

Gusri Mulyani, S.Pd
NIP. 19680808 199702 2 005

Tannisah
NPM.1611080415



PEMERINTAH PROVINSI LAMPUNG
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
SMA NEGERI 8 BANDAR LAMPUNG

Jl. Laks. Malahayati No. 10 TelukBetung Selatan, Bandar Lampung Telp. (0721) 484453
website: www.sman8-bdl.sch.id - email: smanegeri8bandarlampung@gmail.com



**RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN
KONSELING INDIVIDUAL
SEMESTER GENAP TAHUN PELAJARAN 2019/2020**

1. Nama Konseli : FO
2. Kelas / Semester : XI Y / genap
3. Hari, Tanggal : Selasa, 18 Agustus 2020
4. Pertemuan Ke : IV (empat)
5. Waktu : 1 x 45 Menit
6. Tempat : Rumah Konseli
7. Pendekatan dan Teknik Konseling : Pendekatan Behavioral, teknik *Self Management*
8. Hasil Yang Di Capai : *Stimulus control*, digunakan untuk mengurangi perilaku-perilaku yang tidak diinginkan seperti mengecilkan frekuensi tindakan yang berhubungan dengan perilaku konsumtif.

Bandar Lampung, Agustus 2020

Menyetujui,
Guru Bimbingan Konseling

Praktikan

Gusri Mulyani, S.Pd
NIP. 19680808 199702 2 005

Tannisah
NPM.1611080415



PEMERINTAH PROVINSI LAMPUNG
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
SMA NEGERI 8 BANDAR LAMPUNG



Jl. Laks. Malahayati No. 10 TelukBetung Selatan, Bandar Lampung Telp. (0721) 484453
website: www.sman8-bdl.sch.id - email: smanegeri8bandarlampung@gmail.com

**RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN
KONSELING INDIVIDUAL
SEMESTER GENAP TAHUN PELAJARAN 2019/2020**

1. Nama Konseli : FO
2. Kelas / Semester : XI Y / genap
3. Hari, Tanggal : Senin, 24 Agustus 2020
4. Pertemuan Ke : V (lima)
5. Waktu : 1 x 45 Menit
6. Tempat : Rumah Konseli
7. Pendekatan dan Teknik Konseling : Pendekatan Behavioral, teknik *Self Management*
8. Hasil Yang Di Capai : Penguatan yang diberikan guna memotivasi diri konseli atas pencapaian nya dalam mereduksi perilaku konsumtif serta menjadi acuan kedepannya terkait dalam mengurangi perilaku konsumtif

Bandar Lampung, Agustus 2020

Menyetujui,
Guru Bimbingan Konseling

Gusri Mulyani, S.Pd
NIP. 19680808 199702 2 005

Praktikan

Tannisah
NPM.1611080415



PEMERINTAH PROVINSI LAMPUNG
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
SMA NEGERI 8 BANDAR LAMPUNG



Jl. Laks. Malahayati No. 10 TelukBetung Selatan, Bandar Lampung Telp. (0721) 484453
website: www.sman8-bdl.sch.id - email: smanegeri8bandarlampung@gmail.com

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN
KONSELING INDIVIDUAL
SEMESTER GENAP TAHUN PELAJARAN 2019/2020

1. Nama Konseli : FO
2. Kelas / Semester : XI Y / genap
3. Hari, Tanggal : Selasa, 1 September 2020
4. Pertemuan Ke : VI (enam)
5. Waktu : 1 x 45 Menit
6. Tempat : Rumah Konseli
7. Pendekatan dan Teknik Konseling : Pendekatan Behavioral, teknik *Self Management*
9. Hasil Yang Di Capai : Reinforcement positif yang diberikan guna memotivasi diri konseli atas pencapaian nya dalam mereduksi perilaku konsumtif serta menjadi acuan kedepannya terkait dalam mengurangi perilaku konsumtif

Bandar Lampung, September 2020

Menyetujui,
Guru Bimbingan Konseling

Praktikan

Gusri Mulyani, S.Pd
NIP. 19680808 199702 2 005

Tannisah
NPM.1611080415



PEMERINTAH PROVINSI LAMPUNG
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
SMA NEGERI 8 BANDAR LAMPUNG

Jl. Laks. Malahayati No. 10 TelukBetung Selatan, Bandar Lampung Telp. (0721) 484453
website: www.sman8-bdl.sch.id - email: smanegeri8bandarlampung@gmail.com



KEPUASAN KONSELI TERHADAP PROSES KONSELI INDIVIDUAL

Identitas

Nama Konseli : FO

Kelas : XI Y / Genap

Petunjuk :

1. Bacalah secara teliti
2. Berilah tanda centang (✓) pada kolom jawaban yang tersedia

No	Aspek yang dinilai	Sangat Memuaskan	Memuaskan	Kurang Memuaskan
1	Penerimaan guru bimbingan dan konseling terhadap kehadiran Anda		✓	
2	Kemudahan guru bimbingan dan konseling atau konselor untuk diajak curhat	✓		
3	Kepercayaan Anda terhadap guru bimbingan dan konseling atau konselor dalam layanan konseling individual		✓	
4	Pelayanan pemecahan masalah tercapai melalui konseling individual		✓	

Bandar Lampung, September 2020
Peserta didik / Konseli

Frina Oktaviana

SURAT KETERANGAN IZIN ORANG TUA

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Fani Puji Astuti
Jenis Kelamin : Perempuan
Pekerjaan : Wirausaha
Alamat : Teluk Betung, Bandar Lampung

Orang tua tersebut diatas adalah orang tua dari :

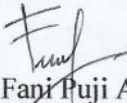
Nama : Frina Oktaviana
Tempat, tanggal lahir : Bandar Lampung, 2 September 2003
Jenis Kelamin : Perempuan
Alamat : Teluk Betung, Bandar Lampung

Dengan ini saya memberikan izin kepada Tannisah selaku Mahasiswa Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung untuk melakukan konseling kepada anak saya Frina Oktaviana guna memenuhi tugas skripsi.

Demikian surat keterangan ini, agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Bandar Lampung, juli 2020

Wali Murid / Orang tua


Fani Puji Astuti

SURAT KETERANGAN IZIN KONSELI

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Frina Oktaviana

Tempat, tanggal lahir : Bandar Lampung, 2 September 2003

Jenis Kelamin : Perempuan

Alamat : Teluk Betung, Bandar Lampung

Dengan ini saya selaku konseli bersedia menjadi subjek dalam penelitian yang dilakukan oleh Tannisah selaku Mahasiswa Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung guna memenuhi tugas skripsi.

Demikian surat keterangan ini, agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Bandar Lampung, juli 2020

Peserta Didik / Konseli


Frina Oktaviana



**PEMERINTAH PROVINSI LAMPUNG
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
SMA NEGERI 8 BANDAR LAMPUNG**



Jalan: Laks. Malahayati No.10 Telukbetung Bandar Lampung Telp. (0721) 484453

SURAT IZIN PENELITIAN

Nomor : 421.3/ 011.b/IV.01/SMAN.08/2020

Yang bertanda tangan dibawah ini Kepala SMA Negeri 8 Bandar Lampung, dengan ini memberikan izin melaksanakan Penelitian / Observasi kepada :

N a m a	: TANNISAH
N P M	: 1611080415
Semester	: VIII (delapan)
Fakultas/ Prodi	: Tarbiyah dan Keguruan/Bimbingan dan Konsultasi Pendidikan Islam

Demikian Surat Izin Penelitian / Observasi ini diberikan, sebagai syarat untuk penyusunan proposal Skripsi dan dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.



Bandar Lampung, 20 Juli 2020

Kepala SMA Negeri 8 Bandar Lampung

Dra. Hj. Zusmizawati, MM.

Pembina Tk. I

Nip. 19640528 198403 2 002

SURAT KETERANGAN VALIDASI

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Defriyanto, S.IQ., M.Ed
Instansi : Univerisitas Islam Negeri Raden Intan Lampung
Jabatan : Dosen

Telah membaca instrumen penelitian berupa lembar observasi yang akan digunakan dalam penelitian skripsi yang berjudul "Eksperimentasi Konseling Individu dengan Teknik *Self Management* Untuk Mereduksi Perilaku Konsumtif Pada Peserta Didik Kelas XI Di SMA Negeri 8 Bandar Lampung" Oleh peneliti:

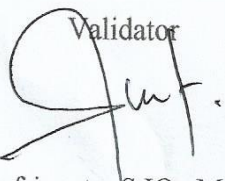
Nama : Tannisah
NPM : 1611080415
Jurusan : Bimbingan Konseling Pendidikan Islam

Setelah yang telah dibuat, maka masukan untuk instrument tersebut adalah

Layak digunakan

Demikian surat keterangan ini dibuat agar dapat digunakan dalam pengumpulan data di lapangan,

Bandar Lampung, Juli 2020

Validator

Defriyanto, S.IQ., M.Ed

NIP.197803192008011012

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Tannisah
NPM : 1611080415
Prodi : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam
Fakultas : Tarbiyah dan Keguruan

Menerangkan bahwa skripsi saya dengan judul “Eksperimentasi Konseling Individu dengan Teknik *Self Management* Untuk Mereduksi Perilaku Konsumtif Pada Peserta Didik Kelas XI Di SMA Negeri 8 Bandar Lampung”, ini sepenuhnya adalah murni hasil karya saya sendiri dan tidak ada unsur duplikasi dari karya orang lain.

Dengan demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan apabila dikemudian hari ditemukan adanya pelanggaran terhadap etika keilmuan terhadap karya saya ini, saya siap bertanggung jawab.

Bandar Lampung, 2020

Yang Membuat Pernyataan



Tannisah

Dokumentasi



Wawancara dengan salah satu guru BK terkait ada tidaknya siswa yang terindikasi perilaku konsumtif



Wawancara dengan orangtua FO



Sesi konseling dengan FO



Sesi 2



Sesi 3



Sesi 4



Sesi 5



Sesi 6